ಸರ್ ಕೆ. ಪಿ. ಪುಟ್ಟಣ್ಣಚೆಟ್ಟರ ಪುದುವಟ್ಟಿನ ಪ್ರಕಟನಮಾಲೆ–೭

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಪೋಷಣೆ

ಡಾ॥ ರತ್ನಮ್ಮ ಐಜ಼ಾಕ್

ಎಲ್.ಎಂ.ಎಸ್., ಎಂ.ಆರ್.ಸಿ.ಎಸ್., ಎಲ್.ಆರ್. . .

ಭಾಷಾಂತರಕಾರರು :

ಶ್ರೀ ಟಿ. ಎಸ್. ಶಾಮರಾವ್, ಎಂ.ಎ.

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

೧೯೬೭

ಸರ್ ಕೆ. ಪಿ. ಪುಟ್ಟಣ್ಣಚೆಟ್ಟರ ಪುದುವಟ್ಟಿನ ಪ್ರಕಟನಮಾಲೆ-೭

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಪೋಷಣೆ

ಡಾ॥ ರತ್ನಮ್ಮ ಐಜಾಕ್

ಎಲ್.ಎಂ.ಎಸ್., ಎಂ.ಆರ್.ಸಿ.ಎಸ್., ಎಲ್.ಆರ್.ಸಿ.ಪಿ.

ಭಾಷಾಂತರಕಾರರು :

ಶ್ರೀ ಟಿ. ಎಸ್. ಶಾಮರಾವ್, ಎಂ.ಎ.

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

೧೯೬೭

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ ೨,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು
ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣ ೩,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಡೈರೆಕ್ಟರ್ " ಪ್ರಸಾರಾಂಗ "
ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು

ಬೆಲೆ :

ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿ		೦=೮೦ ಪೈ.
ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿ	ರೂ,	೧=೦೦

ಮುದ್ರಕರು :
ಡೆಪ್ಯೂಟಿ ಡೈರೆಕ್ಟರ್, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮುದ್ರಣಾಲಯ
ಮೈಸೂರು

ಮುನ್ನುಡಿ

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು ತನ್ನ ಆದರ್ಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜನರಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೂ ಕ್ಷೇಮಕರವೂ ಆದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನೂ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿದೆ. ನಾಡಿನ ಯುವಕರ ಪ್ರೌಢ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಹೊಣೆ ವಹಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ ಜನಮನೋರಂಜಕವಾದ ಭಾಷಣಗಳ ಮೂಲಕವೂ, ಗ್ರಂಥ ಪ್ರಕಟನೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಫಲವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಾ ಇದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತೃವಿಗೆ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಷಯಗಳು—ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮೈಸೂರು ದೇಶದ ಹಲವು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪರವಾಗಿ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಒಂದು ಸುಯೋಗ ದೊರೆತಿತ್ತು. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಜನರು ತೋರಿಸಿದ ಉತ್ಸಾಹವೇ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕಾರ್ಯವು ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ನಿದರ್ಶನ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ 'ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆ'ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂಥ ಈ ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುವ ಸುಯೋಗವನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಅಧಿಕಾರ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಗ್ರಂಥಕರ್ತೃ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಈ ಕಾರ್ಯವು

ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಕೆಯ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದಿದೆ. ಈಗ, ನಚ್ಚಿನ ಈ ವಿಷಯದ ಮೇಲಿನ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ದೊರೆತ ಈ ಸುಯೋಗವು ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ದಿವಂಗತ ರಾಜಸಭಾಭೂಷಣ ದಿವಾನ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಸರ್ ಕೆ. ಪಿ. ಪುಟ್ಟಣ್ಣಚೆಟ್ಟರ ಔದಾರ್ಯದಿಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾ ನಿಲಯದವರು ಈ ಪ್ರಚಾರಮಾಲೆಯ ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಿವೆಯಾದರೂ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಈ ಗೊತ್ತಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗಾಗಿಯೋ ಬರೆದವುಗಳು. ನಾಡಿನ ತಾಯಂದಿರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸುಲಭವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವೊಂದನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಬಹು ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತೃ ಕೆಲವು ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ದಿಗ್ದರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಶಃ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ, ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇದುವರೆಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬಾಣಂತಿತನವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತನಗೆ ತಾನೇ ಏನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಎಂಬ ವಿಚಾರದ ಕಡೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಯ ಗಮನವನ್ನೂ ಎಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಈ ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕವು ತಾಯಂದಿರು ಅರಿತು

ಅನುಸರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸುಲಭವಾದ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿದೆ; ಉಪಯೋಗಿಸಿದೆಡೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಓದು ಬರಹ ಬಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದರೆ ಸಾಲದು; ಅವರ ಮೂಲಕ ನಾಡಿನ ತಾಯಂದಿರಿಗೆಲ್ಲಾ ಹರಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಗ್ರಂಥಕರ್ತೃವಿನ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾದ ಆಶಯ. ಹೆರಿಗೆಯ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳೂ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಗಳೂ ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಸುಲಭ ಕ್ರಮಗಳ ಅನುಸರಣೆಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಸಾವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಸುಖಿಗಳೂ ಆದ ಜನಾಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.

ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯಗಳು ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರಿಗೂ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಮೀಸಲಾದ ವಿಷಯಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಕೇಡೆಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ದಾಯಿಗಳ ಅಥವಾ ಯೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದ ಮುಪ್ಪಿನ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಹಿಸಿರುವುದು.

ವಿದ್ಯಾವತಿಯರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅದೃಷ್ಟಹೀನರಾದ ತಮ್ಮ ಸೋದರಿಯರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅತ್ತ ನೂಕಿ,

ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ಮನೋಬಲ ದೇಹ ಬಲಗಳುಳ್ಳ ನವಭಾರತದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರದ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತೃ ಸರ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಟಾಡ್ ಹಂಟರ್ ಅವರಿಗೂ, ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಘದ ಮೈಸೂರು ಶಾಖೆಯ ಕಾರ್ಯ ಸಮಿತಿಯವರಿಗೂ ಮತ್ತು ರಾಜಚರಿತ ವಿಶಾರದ ರಾವ್‌ಬಹದ್ದೂರ್ ಸಿ. ಹಯವದನ ರಾಯರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಸರ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಟಾಡ್ ಹಂಟರ್ ಅವರು, ಮೈಸೂರು ಪಟ್ಟಣದ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯದ ವರದಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಪ್ಪಣೆ ಕೊಟ್ಟುದಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತೃ ಅವರಿಗೆ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸದಾ ಅವರಿಂದ ದೊರೆತಿರುವ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕತ್ವಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿನ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಹತ್ತಾದ ಆಸಕ್ತಿಗಾಗಿಯೂ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ರತ್ನಮ್ಮ ಐಜಾಕ್

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ಪೀಠಿಕೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದು ಕೇವಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದದ್ದು; ಆದುದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಧ ವಾದ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಲಿ ಇದರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವೆನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ಈ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು. ಮನುಷ್ಯನ ನೈಜ ವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಹಾರ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ವಸತಿ ಇವುಗಳು ಆವಶ್ಯಕವಲ್ಲವೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿ ಕಾಲದಲ್ಲೂ, ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ದರೆ ಹೆರಿಗೆಯು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಮಗುವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸುಖವಾದ ಬಾಣಂತಿತನಕ್ಕೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ಅಡಚಣೆ ಗಳು : ಸುಖವಾದ ಬಾಣಂತಿತನಕ್ಕೆ ಸಂಕುಚಿತ ಉಪಸ್ಥಾ ಶಯ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅರಕ್ತತೆ (ಪಾಂಡುರೋಗ), ಲಾಲಾ ಮೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಅಡಚಣೆಗಳಿವೆ. ಪುಷ್ಟಿಕರವಲ್ಲದ ಹಿತವಲ್ಲದ ಆಹಾರ, ವಾಸದ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆವರಣ–ಇವುಗಳ ದುಃಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಹಿಂದಿನ ರೋಗರುಜಿನಗಳ ಪರಿಣಾಮ, ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಹಾನಿ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವು ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಸುಖವಾದ ಹೆರಿಗೆಗೂ ವಿಪತ್ಕಾರಕವಾಗಿವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಬಹು ದಿನಗಳ ಅನುಭವ. ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಬಹು ತೊಡಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಗಮನ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕರವಾದ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಉಪಚಾರ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಸವವು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಹಲವು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಬಹುದು. ಮಗುವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹದಗೆಟ್ಟು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು.

ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊದಮೊದಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರೈಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಹಳ್ಳಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜನಭರಿತವಾದ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೂ ಕೈಗಾರಿಕೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ನೆಲಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಶಿಶುಗಳ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಏರಿಯೇ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಏರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಈ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿಯೂ ಕೈಗಾರಿಕೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವಿಲ್ಲ ದಿರುವುದು, ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿರುವುದು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದು, ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಅಶುಚಿಯಾಗಿರುವುದು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು–ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೇವಲ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಚಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಂಡ ಹಾಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೂ, ಮಗುವಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿರುವುದೂ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದ ಮೇಲೆ ಅದೇ ಬಗೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕಾರ್ಯ ವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಅಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿ ಗೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ.

ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಪ್ರಸವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತೊಂದು ಅನನುಕೂಲ ವೆಂದರೆ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ. ಶಿಶು ಜನನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಅನೇಕ ಕುರುಡು ಭಾವನೆಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸುಗಮವಾಗಿಯೂ, ಕ್ಷೇಮವಾಗಿಯೂ ಹೆರಿಗೆ

ಯಾಗುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸುವುದರ ಬದಲು ಹಣೆಗೆ ಹತ್ತಿದ್ದಾಗ ಲೆಂದು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಲಹೆ ಸಹಾಯಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸ ಲೆಂದು ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತ ವಾಗಿವೆ; ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗಲು ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಸೌಕರ್ಯವೂ, ಮಗುವಿಗೆ ಸುಖಕರವೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕರವೂ ಆದ ಜೀವನಾರಂಭವೂ ಒದಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ತಾಯಿಯರು ವಿಷಯ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಯಾವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ಅವಕಾಶ ವಾಗಿಲ್ಲ. ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯವು ತಪ್ಪದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಆಲಯಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಕ್ರಮ ವಾಗಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾತೆಯರ ಮರಣ : ಸುಮಾರು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ಕರ್ನಲ್ ರಸ್ಸಲ್ ಅವರ ಲೆಖ್ಖಾಚಾರದಂತೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗಿ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸೇರಿಲ್ಲ. ಯೋಗ್ಯವಾದ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯದ ಅಭಾವದಿಂದಲೂ ಬಹು ಜನ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೂವತ್ತು ವರುಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ತನ್ನ ಹದಿನೇಳನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಹುಟ್ಟಿದ ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸಮೀಪದ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲಸಿದ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ

ಪುನಃ ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೋದಳು. ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಓರಿಗೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರೊಬ್ಬರೂ ಬದುಕಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯರಿಗೆಲ್ಲ ಏನಾಗಿತ್ತೆಂದು ವಿಚಾರ ನಡಸಿದಾಗ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮೊದಲನೆಯ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೋ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ತುಹೋಗಿದ್ದರೆಂದು ಕೇಳಿ ಅವಳಿಗೆ ಎದೆಯೊಡೆಯಿತು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತೆಯರ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ಮಾತ್ರ : ಎಂದರೆ ಸಾವಿರ ಹೆರಿಗೆಗಳಾದರೆ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿಯಾದರೋ ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಒಂಬತ್ತರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೂವತ್ತರವರೆಗೆ ಮಾತೆಯರು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕೇವಲ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜನನಿಬಿಡವಾದ ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ; ನಿಖರವಾದ ಸಂಖ್ಯೆ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಭಾರತದೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಷ್ಟು ಕಡಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಆರೋಗ್ಯಶಾಖೆಯ ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲದವರು ಅಲ್ಲಿನ ಮಾತೆಯರ ಮರಣದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಲು ತಕ್ಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತೆಯರ ಮರಣದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ತಕ್ಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹೆರಿಗೆ

ಯಾಗುವಾಗ ಒಂದೇ ಒಂದು ಜೀವ ನಷ್ಟವಾಗುವುದೂ ಸಹ ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಮಾತೆಯರ ಮರಣ ಎಂಬುದೊಂದು ಭಯಂಕರ ವಾದ ಪ್ರಾಣನಷ್ಟ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತೆಯರ ಮರಣಕ್ಕೆ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಉಳಿದ ಕಾರಣ ಗಳೆಂದರೆ: ಬಡತನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ವಿದ್ಯಾ ವಿಹೀನತೆ, ಮನೆ ಕಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿನ ಅಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗೃಹಗಳು, ಸಂರಕ್ಷಣ ಸಂವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಪ್ರಸವ ಗೃಹಗಳು ಇವುಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆಯಿಂದ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಈಗ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಅಶಕ್ತ ರಾಗಿ ನಿತ್ಯ ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಉಳಿದ ಜೀವನ ವೆಲ್ಲಾ ಗೋಳಿನ ಬಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆಯ ಅಭಾವದಿಂದ ಅರಕ್ತತೆ (ಪಾಂಡುರೋಗ), ಗರ್ಭಾ ಶಯ ರೋಗ, ಅಸ್ಥಿರೋಗ, ಕ್ಷಯರೋಗ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಏತಕ್ಕೂ ತರವಲ್ಲದವ ರಾಗಿ ಬಾಳನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೀರ ಪರಾವಲಂಬಿ ಗಳಾಗಿ ಜೀವಚ್ಛವದಂತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಅಪಾರವಾದ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನ ವಿಷಯ: ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ ೪೦೦ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದರೆ ಸೇಕಡ ೪೦ ರಷ್ಟು, ಜನನವಾದ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳ ಗಾಗಿ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದುವು. ಈಚೆಗೆ, ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಮೇಲೆ, ಸುಮಾರು ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ೧೪೦ ರಿಂದ

೨೦೦ರ ವರೆಗೆ ಸಾಯುತ್ತಿವೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟವೇ; ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಜೀವನಾಶ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯದಿದ್ದರೂ, ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸದಾ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡಸಿದ ಒಂದು ಶಿಶು ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಬಡಜಲಗಾರರ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ೨೭ ಪೌಂಡು ತೂಕವಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲು ೧೨-೧೪ ಪೌಂಡು ಗಳಷ್ಟು ತೂಕವಿದ್ದುವು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವು ಬಹು ಶೋಚನೀಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಸುಖಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಹೊಟ್ಟೆಗಿಲ್ಲದೆ ಕಂಗೆಟ್ಟಿ ದ್ದುವು. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಜೀವ ಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಳಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಅವರು ಕ್ರಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಯೋಗ್ಯರಾದ ಪೌರರಾಗಿ ಬೆಳೆಯು ವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಅಜಾಗರೂ ಕತೆ, ಅಜ್ಞಾನಗಳಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುತ್ತಿರು ವಾಗ, ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಮನೆ, ಎರಡೂ ಅಸುಖಕರವಾದ ಮನೆಗಳೇ.

"ರೋಗ ಬಂದಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೆ ಒಳ್ಳೆಯದು." ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯದ ಧ್ಯೇಯವು, ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗವು ಪ್ರಬಲಿಸದಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯ ಗಳನ್ನೂ, ಅಶ್ರದ್ಧೆ ಅಜ್ಞಾನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ

ವಾದ ಹೆರಿಗೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು; ಅಲ್ಲದೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೂ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅಸಡ್ಡೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವ ಭಾರತದ ಬಡ ಜನರಿಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ್ವವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ತಕ್ಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ಭರತಖಂಡಕ್ಕೆ ಕೀರ್ತಿದಾಯಕರಾದ, ದೃಢಕಾಯರಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಗಂಡೊಕ್ಕಲನ್ನೂ ರೂಪುಗೊಳಿಸಬಹುದು.

೨. ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಆರೈಕೆ

ಧನುರ್ವಾತ: ಹೆರಿಗೆಗೆ ತತ್ಪೂರ್ವ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಮಾತೆಯರ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ತಕ್ಕ ಮದ್ದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಗಳಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಅನಂತರ ಕೆಲವು ಕಾಲವೂ ಸಹ, ಯೋಗ್ಯವಾದ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯ ಆವಶ್ಯಕವೆನಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಧನುರ್ವಾತ (Eclampsia) ಎಂಬ ರೋಗ. ಈ ರೋಗ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆಯೊ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗಲೋ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯಾದೊಡನೆಯೊ ಬರುವ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕರವಾದ ಒಂದು ತೆರದ ವಾತರೋಗ, ಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಈ ರೋಗ ಬಂದ ಹೆಂಗಸರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಗರ್ಭಿಣೀ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಭಯಂಕರ ರೋಗವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದಿದೆ.

ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ, ಗುಣಾಂಬಾ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತೆರಡು ದೊಡ್ಡ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ (ಚೆಲುವಾಂಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಹೋಲ್ಡ್ಸ್‌ವರ್ತ್ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ), ದಕ್ಷರಾದ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಸಮನೆ (೧೯೩೩ರಿಂದ ೧೯೩೭ರ ವರೆಗೆ) ಗರ್ಭಿಣೀ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಗಳನ್ನು ನಡಸಿದುದರಿಂದ ಮೈಸೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ

ಉಲ್ಬಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ; ಅದರಿಂದ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಾವೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಂತುಹೋಗಿದೆ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬಂದರೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಗೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯ ಗೊತ್ತು; ಆದುದರಿಂದ ಒಡನೆಯೇ ಅವಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದು ಜೀವ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಭಯಂಕರ ವ್ಯಾಧಿಯು ತಗುಲಿ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣೀ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರದ ಸೌಲಭ್ಯ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಯೆಂದರೆ–ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆಕೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಗಳು, ಗರ್ಭಸ್ರಾವಗಳು–ಇವುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಆಹಾರ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಗರ್ಭವು ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದೆ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಅಥವಾ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುವ ಸೂಚನೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ವೈದ್ಯರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭವಿಘಾತುಕವಾದ ವಿಷಾಣು(Toxemia of Pregnancy)ಗಳೇನಾದರೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿಷಾಣು ರೋಗ: ವಿಚಾಣು ರೋಗವೆಂದರೇನು? ಆಹಾರದೋಷ, ಅಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳ

(ವಿಟಮಿನ್) ಅಭಾವ-ಇವುಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಯಥಾವತ್ತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡಸದೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯಾದ ವಿಷಾಣುಗಳು (ಅಥವಾ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು) ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಾಣುಗಳು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅನೇಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಯಾವುದು? ಎಂದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆಗಾಗ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಮೊದಲನೆಯ ತಿಂಗಳಿಂದಲೇ ಆಕೆಯು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಬಯಕೆಯ ರೋಗ: ಮೊದಲನೆಯ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಯಕೆ ರೋಗ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು—ಬಾಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಜೊಲ್ಲುಕ್ಕಿ, ಸದಾ ವಾಕರಿಸುವುದು, ಉಗುಳುವುದು-ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಹುಳಿತೇಗುಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅಸಹ್ಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಮೈಮೇಲೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ತಿಂದಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಮನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕೂಡ ಸಹನೆಯಾಗದೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ನವೆದು ಕಡ್ಡಿಯ ಹಾಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಹೆಂಗಸರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

೧. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೋ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಮನೆಗೋ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬಹುದು; ಸ್ಥಿತಿಯು ಇನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುವಂತಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಗಳ ಪಾಲನ ಮಂದಿರಕ್ಕೋ (Nursing Home) ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೋ ಸೇರಿಸುವುದು ಆಗತ್ಯ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಮ ಪಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಭೇದಿಗೆ ಕೊಡುವುದೂ ಆಂತರಿಕ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದೂಆಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟವು ಈ ವಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆಯು ಜೋರಾಗಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ; ಎಂದರೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಡಾಣು(Ovum) ಹೊರಗೆಬರುತ್ತದೆ.

೨. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ 'ಹೈಪರ್ ಎಮಿಸಿಸ್ ಗ್ರ್ಯಾವಿಡೋರಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕರವಾದ ವಿಷಾಣು ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಸದಿದ್ದರೆ, ಕಾಮಾಲೆಯು ಉಲ್ಬಣಿಸಿ ಅಂಡಾಣುವನ್ನೇ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

೩. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೊಲೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಊದಿಕೊಂಡು ಅವು

ಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ನೋವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒರಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಬಹು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿದ್ದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಬಹು ನೋವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಭ್ರೂಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಮಲಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಹಿಂದೆ ಬಾಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭದ ಮೂತಿಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೂಗಾಡಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಬಾಯನ್ನು ಒತ್ತಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಜಲಬಾಧೆಯಾಗುವ ಮೂತ್ರರೋಗ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಆಮೇಲೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯು ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳಿಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ನೋವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ; ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭವು ಯಾವುದೊಂದು ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಗಮನಕೊಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪಾಪ!–ಆ

ಹೆಂಗಸು ಹೋಗಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ತೆಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬರಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ನಂಜೇರಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂಜಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಗಳಾಗಬಹುದು.

೫. ಕೆಲವರು ಭಯಂಕರವಾದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ವ್ಯಥೆ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಿಷಾಣುರೋಗವಾಗಿ ತಿರುಗ ಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಜಲಬಾಧೆ, ತಲೆ ನೋವು, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ಕಾಲು ಬಾವು, ಮುಖದ ಬಾವು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯು ಒಡನೆಯೆ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಾಲ್ಕೂವರೆ ತಿಂಗಳಾದಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಮೊತ್ತಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಚಲನೆ ಕಾಣುವುದು-ಎಂದರೆ ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿ ಮಗುವಿನ ಚಲನವಲನವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅಂಜುಬುರುಕರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈ ಹೊಸ ಅನುಭವವು ತಳಮಳವನ್ನೂ ಅನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಹೆದರಿಕೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಹ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭವತಿಯ ರಾದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ;

ಅಥವಾ ದಿನ ತುಂಬುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ; ಇಲ್ಲವೇ ಮಗು ರೋಗಪೀಡಿತವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಅರೋಗಿಗಳಾಗಿ ನಿರ್ಮಲಚರಿತರಾಗಿರ ಬೇಕಾದುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ! ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ದಿಂದ ಕಳಕಳಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಆರಂಭದೆಶೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಈ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿಯೇ.

ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಬುದ್ಧಿವಾದವನ್ನು ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಪ್ರಕಟನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ, ನಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಿಯರಿಗೆಲ್ಲ ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಆದರೂ ಅವುಗಳ ಸಂಕ್ಷೇಪ ವರ್ಣನೆಯು ಇಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಆಹಾರ: ಆಹಾರವು ಪುಷ್ಟಿಕರ ವಾಗಿಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಾಗಿಯೂ ಇರ ಬೇಕು. ತಾಯಿಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಸಾರ ಜನಕವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. (ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಸಸಾರ ಜನಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ.) ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತರಕಾರಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಸಿ ಯಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಬಾರ ಹಾಕಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು,

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಮಿಲ್ಲಕ್ಕಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೈಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿದ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಪಾನೀಯ: ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳೆಲ್ಲಾ ತೊಳೆದಂತಾಗಿ ವಿಷಾಣುಗಳು (ಟಾಕ್ಸಿನ್) ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾರ್ಲಿ ನೀರು ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳೆರಡೂ ಒಳ್ಳೆಯವು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಎರಡು ಜೀವಿಗಳಿಗಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು—ಎಂದು ಕೆಲವರು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಇದೇನೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ—ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ತಾಯಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಆಕೆಯು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಂಬಳಿಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಮುಖಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ದುರಭ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಶ್ವಾಸಿಸಿದ ಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಪುನಃ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ಕೆಟ್ಟದು.

ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ—ತಾಯಿಯು ಕುಟ್ಟುವುದು, ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ

ಶ್ರಮಸಾಧ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಸುಲಭವಾದ ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆಯ ಕೆಲಸ, ಮನೆಗೆಲಸಗಳು, ಬಯಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೂತೋಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು—ಇವುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವು. ಮಹಡಿಯ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿದಾಗಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಮಹಡಿ ಹತ್ತುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣದೆ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಅದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಐದನೆಯದಾಗಿ ಉಡುಪು—ತಾಯಿಯು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೂ ಎದೆಯ ಮೇಲೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕೊರೆಯುವಂಥ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಸಡಿಲವಾಗಿ ಇಳಿಬಿದ್ದಿರುವ ಉಡುಪು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕುಪ್ಪಸ (ಕಾರ್ಸೆಟ್) ಮತ್ತು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆದು ಕಟ್ಟುವ ನಡುಕಟ್ಟುಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಸೀರೆಗಳನ್ನೂ ಸೆರಗುಗಳನ್ನೂ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ; ಕಟ್ಟಿದ ಕಡೆ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಥಿರವಾದ ಗುರುತು ಕೂಡ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಗ ಚಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿ ಅದರ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಬಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಣ್ಣೆಯ ಮತ್ತು ದಪ್ಪನಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಮೆಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗುತ್ತನಾದ ಕುಪ್ಪಸಗಳೂ ಕೂಡ ಕೆಟ್ಟವೇ.

ಆರನೆಯದಾಗಿ ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿ—ನಿತ್ಯವೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹೊಟ್ಟು ಸಹಿತವಾದ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ, ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು—ಇವುಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ

ಹಗುರವಾಗಿ ಬೇಧಿಮಾಡಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಏಳನೆಯದಾಗಿ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ—ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಆರು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯೋ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯೋ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಏನಾದರೂ ಮೇದೋಧಾತು (Albumen) ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಕೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಸಬೇಕು.

ಬಹು ಜನ ತಾಯಿಯರು ತಾವು, ಪ್ರಸವವಾದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಮೊಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯಾದ ನೋವಿನಿಂದ ಕ್ಲೇಶಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅಂಥ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂಬು ದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಒಡೆಯುವುದ ರಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟಿನ ಮೇಲಿರುವ ಚರ್ಮ ಬಿರಿಯುವುದರಿಂದಲೋ ಆ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸು ವಾಗ ಬಹಳ ನೋವಿನಿಂದ ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಇದು ವ್ರಣವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಬಂದು ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ತೊಟ್ಟುಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ, ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಹೋಗಿರುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ತೊಂದರೆ; ಅವು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಸಿಕ್ಕು ವಂತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಬೋರಿಕ್ ಮುಲಾಮಿನಂಥ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ

ಅವುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು :—

೧. ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ನಡೆದ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಗರ್ಭಸ್ರಾವಗಳು, ಹೆರಿಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಹಿಂದಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

೨. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಗುಲ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅರಕ್ತತೆ (ಪಾಂಡುರೋಗ), ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಕ್ವಿನೈನು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ? ಎಂದು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಜನರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಮಲೇರಿಯದಿಂದಲೇ ಹೊರತು ಕ್ವಿನೈನಿನಿಂದಲ್ಲ! ವೈದ್ಯರು ಕ್ವಿನೈನಿನ ಕೆಡಕುಗಳು ಗರ್ಭದ ಮೇಲಾಗದಂತೆ ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ವಿನೈನನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಂಜಿನ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಬಹುದಾದ ದಂತವೇಷ್ಠ (ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು), ಕಂಠಶಾಲೂಕ(ಗಂಟಲು ರೋಗ: Septic Tonsils), ಅಂತ್ರವೃದ್ಧಿ (Appendicitis) ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿದ್ದರೆ ಒಡನೆಯೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು;

ಗರ್ಭವು ಬಲಿತ ಮೇಲೆ ನಂಜು ಅಂಟದಂತೆ ರೋಗನಿವಾರಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಸಬೇಕು.

೩. ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಲು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೇದೋಧಾತು ಇದ್ದರೆ ಅದು ವಿಷಾಣು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರ ಕುರುಹು. ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭವತಿಯಾದಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇದೋಧಾತು ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾವು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆದರಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭವೂ, ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಗರ್ಭಾಶಯವೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಒತ್ತುವುದೇ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

೪. ನಾಡಿ:—ನಾಡಿಯಿಂದ ತನಗೆ ಗರ್ಭವು ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದೆ, ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನನವಾಗಬಹುದು, ಮಗು ಹೇಗೆ ಪವಡಿಸಿದೆ, ಅದು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಲಗಿದೆಯೇ, ತಲೆ ಮೊದಲು ಬರುವಂತಿದೆಯೇ, ತಲೆಯು ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವಿಗೆ ಬಂದಿದೆಯೇ, ತಲೆ ತೀರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆಯೇ, ಭ್ರೂಣದ ಹೃದಯ ಸ್ಫುರಣ ಕೇಳುತ್ತಿದೆಯೇ, ಮಗುವಿನ ಹಿಂಭಾಗ ತಾಯಿಯ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕಾದ ಭಾಗ ಉಪಸ್ಥಾಶಯ ನಾಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವಿಗೆ ಬಂದಿದೆಯೆ ಅಥವಾ ತೇಲಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ-ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ತಾಯಿಗೆ ಆಕೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕೊನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವಿಗೆ ಬರುತದೆ. ಅನಂತರ ನಡೆದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ

ಧಾರಣೆಯ ಕೊನೆಯ ವಾರದಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ನೋವು ಆರಂಭ ವಾದಾಗಲೋ ತಲೆ ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ತಲೆಕೆಳಕಾಗಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿದ್ದರೆ (ಎಂದರೆ ತಲೆಮೇಲಾಗಿ ಕಾಲು ಕೆಳಗಾಗಿದ್ದರೆ) ಅಥವಾ ತಿರುಗುಮುರು ಗಾಗಿ ಎಂದರೆ ತಲೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಕ್ಕೋ ಎಡಕ್ಕೋ, ಕಾಲು ಕೈಗಳು ಅದರ ಇದಿರು ಭಾಗಕ್ಕೋ ಇದ್ದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಡ್ಡಲಾಗಿ ಮಲಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ನೇರಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕೈಚಳಕದಿಂದ ಮಗುವು ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕ್ರಮ ವಾದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೇರಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ನೇರಮಾಡಿದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇನೆ ಹತ್ತುವವರೆಗೂ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭವು ಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅದರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ವೈದ್ಯ ರಾದವರು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ, ಅಂಗ ವಿನ್ಯಾಸ ಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹೆರಿಗೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಮೊದಲು ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಮತ್ತು ಕಟಿಪ್ರದೇಶ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯದಿಂದ ಕುಂಟುತ್ತಿರುವ ಇತರ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಉಪಸ್ಥಾಶಯದ ಅಸ್ಥಿಗಳ ಅಳತೆ ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅಳತೆಯಿಂದ ಅವುಗಳು ಚಿಕ್ಕವೂ, ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡವೂ ಆಗಿವೆಯೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೬. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ೧೫ ದಿನಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿಯಾದರೂ ತೂಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಕೋಶ (ಮಗುವು ಮಲಗಿರುವ 'ಆಮ್ನಿಯೋಟಿಕ್' ಚೀಲ)ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವವಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಗೆ ಶೋಭೆ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

೭. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ವಿಷಾಣು ವ್ಯಾಪನೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ಸೂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಡನೆಯೇ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಾಣುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತಕ್ಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮. ಮಗುವಿಗೆ ಉಡುಪನ್ನೂ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಕೋಣೆಯನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಚಿತವಾದ ಬುದ್ಧಿವಾದವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು.

೯. ಹೆರಿಗೆಯ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಾಯಿಯಾದವಳೇ ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕ ತಾಯಿಯರು ಕೊನೆಯ ನಿಮಿಷದವರೆಗೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನಿಶ್ಚಿತರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬಡವರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನಡಸಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದ ಸ್ಥಳವೆಂದು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

೧೦. ಕೆಲವು ವೇಳೆ–ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ–ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭ ಮತ್ತು ಕಟಿಪ್ರದೇಶದ ಅಸ್ಥಿಗಳ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಇದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗುವುದು ಬಹು ಅಪರೂಪ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದೆ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷಾ

ಮಂದಿರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಬುದ್ಧಿವಾದವನ್ನೂ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ತನಗೆ ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗುವುದೆಂದೂ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದೆಂದೂ ಆಕೆಯು ದೃಢವಾಗಿರಬಹುದು.

೩. ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ

ಮೈಸೂರು ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇಕಡ ೫೦ರಷ್ಟು ಹೆರಿಗೆಗಳು ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಪ್ರಸವ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸೇಕಡ ೨೫ರಷ್ಟು ಪೌರ ಸಭೆಯ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯ, ಖಾಸಗಿ ದಾದಿಯ, ಸರ್ಕಾರಿ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರುಗಳ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಸೇಕಡ ೨೫ರಷ್ಟು ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯದ ಜನರಿಂದ ನಡಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ನಡಸುವುದೇ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಯಿಂದ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿರುವರು. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುದುಕಿಯರಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಅನೇಕ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ನಡಸಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಸೂಲಗಿತ್ತಿತನದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅನುಭವವೂ ಜ್ಞಾನವೂ ಇದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಸವಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೈಹಾಕಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ, ಹೆರಿಗೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೆ ಕ್ಷೇಮ ಕರವೆಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಜನರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ಅಪಾಯಗಳು— ಅಶಿಕ್ಷಿತರಾದ ಹೆಂಗಸರು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಪತ್ತುಗಳು ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದು :

೧. ಇದರಿಂದ ಆಗುವ ಭಯಂಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ನಂಜು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮಾತೆಯರ ಮರಣಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಂಜೇ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೂರನೆಯ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕನೆಯದಿನ ಬಾಣಂತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಜ್ವರವೂ ಜೊತೆಗೆ ಚಳಿಯೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂತಿಕಾಸ್ರಾವವು ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ವಿಶೇಷ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಹಾಲು ಬತ್ತಿಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸನ್ನಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೨. ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಹೆಂಗಸಿನ ಅಜಾಗರೂತೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯು, ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತ ಬಹುಕಾಲದ ಮೇಲೂ ಸೂತಿಕಾಸ್ರಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ರಾವದಿಂದ ಬಹು ರಕ್ತ ವ್ರಯವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

೩. ಅಶಿಕ್ಷಿತರಾದ ಹೆಂಗಸರು ಮಕ್ಕಳ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೊಳಕಾದ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಸೆಟೆರೋಗ (Tetanus) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಮರಣತಪ್ಪಿದುದಲ್ಲ. ಅಶಿಕ್ಷಿತರಾದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಸೆಟೆರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಂಜು ಉಲ್ಬಣವಾಗಿ ಅರಕ್ತತಾ ರೋಗ (ಪಾಂಡುರೋಗ) ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕವೇಳೆ ತಾಯಂದಿರ ಮರಣಕ್ಕೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ರಕ್ತಹೀನರಾಗಿ, ಮಗುವಿಗೆ

ಹಾಲಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

೫. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಕಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುವುದರಿಂದಲೂ ತುಂಬ ಗುತ್ತಾಗಿ ನಡುಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಗಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯರು ಕೇವಲ ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾರೆ.

೬. ಕೆಲವು ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಬರೆ ಹಾಕುವ ಕ್ರೂರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ತರಬಿಯತ್ತಾದ ವೈದ್ಯರು ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರೇ ಹೆರಿಗೆ ಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಡಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ—ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸುವ ಮುಂಚೆ ತಾಯಿಯಾಗ ಲಿರುವವಳು ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ, ಮಗುವಿನ ಇರುವಿಕೆಯೂ ಕೂಡ (ಎಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಇರುವ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ನಿಲುವು) ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ, ಆದುದರಿಂದ ಯಾವು ದೊಂದು ತೊಡಕೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರಿಂದ ನಂಬಿಕೆ ಪಡೆದಿರಬೇಕು.

ಸೂಲಗಿತ್ತಿ—ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯನ್ನು ಚುನಾಯಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆಯೆ? ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿ

ದ್ದಾಳೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಳು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕಳಾಗಿರಬೇಕು; ಯಾವುದೊಂದು ನಂಜಿನ ಖಾಯಿಲೆಯುವರನ್ನಾಗಲಿ, ಸಿಡುಬು ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಟುರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವವಳಾಗಿರಬಾರದು. ತನ್ನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಆಕೆ ಹತ್ತ ಕತ್ತರಿಸಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವತಿಯಾಗಿ ಯಾವುದೊಂದು ಅಂಟುರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದವಳಾಗಿರಬೇಕು.

ಕೋಣೆಯ ಚುನಾವಣೆ—ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ನಡಸುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಉಚಿತವಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳಿರುವ ಒಂದು ಕೋಣೆಯನ್ನು ಚುನಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹುಶಃ ಕಿಟಕಿಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಕೊಳಕು ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ಕೋಣೆಗಳಾಗಿಯೂ ಬಾಣಂತಿಯ ಕೋಣೆಗಳಾಗಿಯೂ ಚುನಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿ ಬಂದ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ಬಟ್ಟೆ—ತಾಯಿಗೂ ಮಗುವಿಗೂ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಮಗ್ಗಲು ಹಾಸಿಗೆಗಳು, ಸೀರೆಗಳು, ಚೌಕಗಳು, ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಕೈವಸ್ತ್ರಗಳು (Napkins) ಸಹ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

ಸಿದ್ಧತೆ—ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯ ಕೈಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕತ್ತರಿ, ಪಿಚಕಾರಿ (Douche), ಭೇದಿಗೆ ಕೊಡುವ ಡಬ್ಬ (Enema cans), ಬ್ಯಾಂಡೇಜುಗಳು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಾಪ

ಹಾರಿಗಳಾದ ಟಿಂಚರ್, ಲೈಸಾಲ್, ಡೆಟ್ಟಾಲ್, ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್, ಸಾಬೂನು, ಕ್ಷೌರದ ಕತ್ತಿ (ಕೂದಲಿರುವ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕ್ಷೌರಮಾಡಿ ಚೊಕ್ಕಟಗೊಳಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ), ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಬ್ರಷ್, ಗರ್ಭದ ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನ ಸೂಚೀ ಯಂತ್ರ (ಗರ್ಭಪ್ರಾಣ ಪರೀಕ್ಷಾ ಯಂತ್ರ: Foetal heart Stethoscope) ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಂದಿದ್ದಾಳೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ನೀರು ಹೀರುವ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕತ್ತರಿ, ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹತ್ತಿಯ ಬತ್ತಿಯೂ, ಬಿಳಿಗಾರದ ಧಾವನೋದಕವೂ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಕೆಳಗೆ ಹಾಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ಅಥವಾ ಮೇಣಕಪ್ಪಟದ ಹಾಸು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಕುದಿಯುವ ನೀರೂ ಕುದಿದು ಆರಿರುವ ನೀರೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಕೇಳಿದಾಗ ಎಲ್ಲೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸಾಲದು. ಒಂದು ಒಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನೂ ಕುದಿಸಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯಾದವಳು ಗರ್ಭದ ಬರುವಿಕೆಯು (ಗರ್ಭ ಮುಖದ ವಿಕಸನ) ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೊಂದು ಆಂತರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ-ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ-ಮಾಡಕೂಡದು. ತನ್ನ ಹಿಡಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆಯು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಪಿಂಡದ ಹೃದಯಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರ

ಮೂಲಕವೂ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬು ದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಸೂಲಗಿತ್ತಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡು ವಾಗ ಇದನ್ನು ಕಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.) ಮಗುವು ಜನನವಾಗುತ್ತಿರು ವಾಗ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಜನನನಾಳದ ಬಾಹ್ಯಾಂತರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಗಿರುವ ಭಾಗವಾದ '**ಪೆರಿನ್ಯಮ್**' (Perineum) ಎಂಬ ಭಾಗವು ಹರಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ತಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಹೊಲಿದು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸ ವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜನನನಾಳದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವು ಹರಿದು ಹೋದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ರೋಗಿಯು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೂ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ವ್ರಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕ ಬೇಕು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ಮೊದಲ ಮೂರು ರಾತ್ರಿಗಳೂ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ತನಕ ತನ್ನ ರೋಗಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ಆಕೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಬಟ್ಟೆ ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡವಿ, ನಾಡಿಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಲೆಖ್ಖ ಹಾಕಿ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಗುರುತು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತನ್ನ ರೋಗಿಗೆ ಜಲಬಾಧೆಯಾಗಿದೆಯೇ, ದಿನ ದಂತೆ ಮಲಬಾಧೆಯಾಗಿದೆಯೇ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದಳೇ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಾಡಿಬಡಿತ ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಯಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಒಡನೆಯೇ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ,

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಳಾಗುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಮೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಶಾಸ್ತ್ರ. ರೋಗಿಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಾಗಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ಶಿಶು ಜನನವಾದ ಮೇಲೆ ಕಸ ಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾದಿರಬೇಕು. ಕೆಲವುವೇಳೆ ಅದು ಹೊರಹೊರಟು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಈಚೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆಗದ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಒತ್ತುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಕಸವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಒಂದು ಚೂರು ಉಳಿದರೂ ಕೂಡ ಅದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ, ಅನಂತರ ನಂಜು ಜ್ವರವೂ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ—ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಇರಬೇಕು. ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಥಂಡಿ ಗಾಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಬಾರದು.

ಆಹಾರ—ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ತಾಯಿಯ ಆಹಾರವು ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ರವೆಗಂಜಿ, ಹಾಲು ಕಾಫಿ, ಓವಲ್‌ಟೀನ್ ಮತ್ತು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಜವೆ ಗೋಧಿಯ (Barley) ಕಟ್ಟನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಎರಡನೆಯ ದಿನ ಹುರಿದ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಮೂರನೆಯ

ದಿನ ಒಂದು ಗುಟುಕಿನಷ್ಟು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಅನ್ನ ಸಾರು ಬ್ರೆಡ್ ಹಾಲು ಕಾಫಿ ಮೊಸರು–ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕೆಲವರು ನೀರು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಹಿಂಜರಿದು ತಾಯಿಯರನ್ನು ಉಪವಾಸ ಕೆಡುವುತ್ತಾರೆ. 'ಬಾಣಂತಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಕೊಡಬಾರದು, ಎರಡು ಸಲ ಬೆಂದ ಒಂದು ಪಿಡಿಚೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು,' ಎಂಬ ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಬರಬೇಕಾದರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ದ್ರವವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ನೋಡಲು ಬರುವವರು — ಮೊದಲು ಕೆಲವು ದಿನ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಜನಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು. ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಆಕೆಗೆ ದೊರಕುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ—ನಿದ್ರೆಯು ತಾಯಿಗೂ ಮಗುವಿಗೂ ಬಹಳ ಆವಶ್ಯಕ. ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಪ್ರಥಮ ಸೂಚನೆ. ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಸಂಬಂಧಿಯೋ ಅಥವಾ ದಾದಿಯೋ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯೂ ಬೇರೊಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವು ಅತ್ತ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ 'ಗ್ಲೂಕೋಸ್' ನೀರನ್ನೋ ಅಥವಾ ಬರಿಯ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೋ ಕೊಡಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು; ಆಕೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು

ಹೊಂದಬೇಕು. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಬುಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಂತಃಸಂಕೋಚನಕ್ಕಾಗಿ (ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಹಜವಾದ ಅಳತೆಗೆ ಅದು ಸಂಕೋಚನಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ) ವೈದ್ಯರು ಬಹು ಸುಲಭವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಇಂಗು, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ ನಾಟಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯ ರೂಪದಲ್ಲೋ (Paste) ಅಥವಾ ಕಷಾಯದ ರೂಪದಲ್ಲೋ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹು ಕೇಡುಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಲಿಗೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಹಾಕಿಲ್ಲದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಕೂಡಿಸಬಹುದು. ದಾದಿಯು ಅವಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಎತ್ತಿ ಮೃದುವಾದ ದಿಂಬು ಗಳಿಗೆ ಒರಗಿಸಬಹುದು. ಆಕೆಯು ಕುಳಿತೇ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಲಂಡನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಧುನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರು ವಂತೆ ಸಾಧನಾನುಕೂಲವಿರುವ ಕೀಲು ಮಂಚಗಳಿವೆ.

ಜ್ವರವಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ ಐದನೆಯ ದಿನ ತಾಯಿಯು ತಾನಾ ಗಿಯೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇಳಿಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಆರನೆಯ ದಿನ ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಬಹುದು. ಏಳನೆಯ ದಿನ ಬಚ್ಚಲಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು; ಸಾಬೂನು ಹಾಕುವುದಕ್ಕೂ, ಮೈ ಒರಸುವುದಕ್ಕೂ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸು

ವುದಕ್ಕೂ ದಾದಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಂಟನೆಯ ದಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಶತಪಥ ಸುತ್ತಬಹುದು. ಒಂಬತ್ತನೆಯ ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಕೈಸಾಲೆಗೆ ಬರಬಹುದು. ಹತ್ತನೆಯ ದಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಓಡಾಡಬಹುದು; ಬಚ್ಚಲ ಮನೆಗೂ ಹೋಗಿ ಬರಬಹುದು. ಜ್ವರವಾಗಲಿ ಮತ್ತಾವ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹದಿನೆಂಟು ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ತಾಯಿಯು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಮೋಟಾರಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆರು ವಾರಗಳಾದಮೇಲೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಎರಡನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ತಾಯಿಗೆ ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಮೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಳನೆಯ ದಿನ ಆಕೆಯು ಸ್ನಾನದ ತೊಟ್ಟಿಯೊಳಕ್ಕೆ (ಡಬ್ಬದೊಳಕ್ಕೆ) ಇಳಿಯಬಹುದು; ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲಂಡನ್ನಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯರೇ ಎಂಟನೆಯ ದಿನ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಳನೆಯ ದಿನ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನಾನದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ; ಎಂಟನೆಯ ದಿನ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾವೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು ಹೇಗೆ, ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು "ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ" ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ತಾಯಿಯರು ಓಡಾಡುವಷ್ಟು ಶಕ್ತರಾದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೪. ಹೆರಿಗೆಯನಂತರ ಆರೈಕೆ

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಮೊದಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಅವಶ್ಯವಾದ ಸೂತಿಕೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆತ್ತ ಹೆಂಗಸಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ ತಮ್ಮ ನೈಜಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಮಾಡುವ ಆರೈಕೆಯೇ 'ಹೆರಿಗೆಯನಂತರ ಆರೈಕೆ'. ನಾಲ್ಕು ಔನ್ಸು ತೂಕದ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಎರಡು ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು ತೂಕವುಳ್ಳದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಮಗುವೂ ಕಸವೂ ಹೊರಗೆಬಂದಮೇಲೆ ಅದು ಎರಡು ಪೌಂಡು ಅಥವಾ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಔನ್ಸುಗಳಷ್ಟು ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ನಲವತ್ತೆರಡು ದಿನಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ಹಾಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೂ ಮುಖ್ಯ.

ಹಿಂದೂ ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲವೂ ತಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಸ್ತಿಲು ಸಹ ದಾಟಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಡಜನರೂ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರೂ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಉಚಿತವಾದ ಆಹಾರ, ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾದ ಗಾಳಿ—ಇವುಗಳ ಅಭಾವದಿಂದಲೂ, ಅನೇಕವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಬಹುದೀರ್ಘವ್ಯಾಧಿಯೆಂದರೆ ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟ. ಭಾರವಾದ ಈ ಅಂಗವು ಕ್ರಮ ವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಾಣಂತಿಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯು ಸರ್ವ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗಳು ಎರಡು ಬಗೆ: ೧. ಗರ್ಭಕೋಶ ತಲೆಕೆಳಕಾಗುವುದು. ೨. ಗರ್ಭಕೋಶ ಕೆಳಗಿಳಿ ಯುವುದು. ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕ್ರಮಪಡಿಸಬಹುದು.

ಊರುಸ್ತಂಭ:—ಕೆಂಪು ಸೂತಿಕಾಸ್ರಾವ ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಕಡಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಹದಿನೆಂಟರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗಬೇಕು. ಇನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಅದು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸ್ರವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಒಡನೆಯೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸೂತಿಕಾಸ್ರಾವ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಸುರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಒಡನೆಯೇ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲ ಹನ್ನೊಂದು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಮ ಜ್ವರವೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿ ದ್ದರೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ನಂಜು ಉಲ್ಬಣಿಸಿ

ಊರುಸ್ತಂಭರೋಗ (White-leg) ಮತ್ತು ಯೋನಿಕಂದ (Pelvic cellulitis)ಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ವ್ಯಥೆಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಊರುಸ್ತಂಭವೆಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಕ್ತದ ಗಡ್ಡೆಯು ಹೊರ ಹೊರಟು ತೊಡೆಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳವೊಂದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಾಲು ಊದಿಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಬಾವುಬರುತ್ತದೆ. ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಅದು ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತೊಡೆಯ ಒಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದುಂಡಗೆ ದಾರದಂತೆ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ದಪ್ಪನಾದ ಆ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನೋಡಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಾವು ಬಂದು ಕಿತ್ತುತಿನ್ನುವಂಥ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಡನೆಯೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಯೋನಿಕಂದ:—ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಬಂದ ನಂಜಿನಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವ್ರಣ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಜ್ವರವೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವಂಥ ನೋವೂ (Pricking Pain) ಬರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸುತ್ತಲೂ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯೋನಿಕಂದ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಹೆಂಗಸನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಸಿ, ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣಿಸದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ಕಾರ್ಯ.

ಪಾಂಡುರೋಗ (ಅರಕ್ತತೆ):—ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮುಖ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು, ದೇಹ ನವೆದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿ

ಪಾಂಡುರೋಗವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಡನೆಯೇ ನಡಸುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿಸಾರ ಕ್ಷಯ:—ಇದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಲೇಹ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬೇವು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಮುಂತಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಠರ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಆವೇಗಗೊಂಡು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಅತಿಸಾರವೂ, ಆಮಶಂಕೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಆಹಾರವು ರಕ್ತಗತವಾಗದೆ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಅರಕ್ತತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಹೀಗೆ ಕುಗ್ಗಿರುವಾಗ, ಇತರ ಜಾಡ್ಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಷಯವೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳ ಕ್ಷಯವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅರುಚಿ, ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಮೈಬೆಚ್ಚಗಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಉಲ್ಬಣಿಸಿ, ಅದು ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ದುರ್ಬಲಳಾಗಿದ್ದರೂ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷಾಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ

ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಭೇದಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳು ದೃಢಮೂಲವಾಗಿ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ 'ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ' ಮುಗಿದು ಹೋಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಅವರು ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೂ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ತುಂಬುವುದರಿಂದಲೂ 'ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ' ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದ ರೋಗ. ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಪಶ್ರಮದಿಂದಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಆಯಾಸ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ತಾಯಿಗೆ 'ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ'ನ್ನು ಕೊಡುವು ದರಿಂದಲೂ ನೋವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಿರಿಚಿಕೊಂಡು ತಾಯಿಗೆ ನಿದ್ರಾಭಂಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮೊಲೆ ಹಾಲು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ, ರಾತ್ರಿ ಯೆಲ್ಲಾ ನಿದ್ರಾಭಂಗದಿಂದಲೂ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯಿಯು ಅನೇಕವೇಳೆ ಬಹು ವಯಸ್ಸಾದವಳಂತೆಯೂ, ದಣಿದು ಹೋದವಳಂತೆಯೂ, ತಾರುಣ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವ ಳಂತೆಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿರುವಾಗಲೇ ಕೆಲವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿ ಅರಿತೋ ಅರಿಯದೆಯೋ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರು

ತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಫಲ ಆರೋಗ್ಯನಾಶ. ಕೆಲವರಿಗೆ 'ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಕಡಿಮೆಯಾದುದರಿಂದ 'ಆಸ್ಟಿಯೋಮಲಾಕಿಯಾ (Osteomalakia)' ಎಂಬ ಅಸ್ಥಿರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ತೊಡೆ ಕಾಲುಗಳ ಅಸ್ಥಿಗಳು ಸಣ್ಣನಾಗಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮುರಿದು ಹೋಗುವುದು ಕೂಡ ಉಂಟು. ಈ ತೆರನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಹೆಂಗಸು ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಮಲಗುವವರೆಗೂ ಹೇಗೋ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾಗುವಾಗ ಜನನನಾಳದ ಕೆಳಭಾಗವು ಹರಿದು ಹೊಲಿದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬರುವ ಸೂಚನೆಯೇನಾದರೂ ಇದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ ದೃಢಕಾಯಳಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ತಾಯಿಯು ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಗಳಿಗೂ ಸಹ ಹೋಗಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ರಮಪಡಿಸಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದು, ಮಗುವು ಮುದ್ದೆ ಮುದ್ದೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಕ್ಲುಪ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯು ಶಕ್ತಿವಂತಳಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಗುವೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಸೊಳ್ಳೆಕಾಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯ ಬಂದರೆ ತಾಯಿ ಮಗು–ಇಬ್ಬರೂ ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಯಾವಾಗ ಬಿಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಾಯಿಯು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ತಾಯಿಯು ಆರೋಗ್ಯವತಿ ಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬರಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅನಂತರ, ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಳ ಬಾಚಿಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನೀರು ಬೆರಸಿದ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನೂ, ಗಂಜಿಯನ್ನೂ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಐದು ಬಾರಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಎದೆ ಹಾಲು, ಒಮ್ಮೆ ಆಕಳ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು, ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನೂ ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎದೆ ಹಾಲು, ಮೂರು ಸಲ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಬೇಕು; ಆಕಳ ಹಾಲು ಹಾಕುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವುದ ರೊಳಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ

ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಮಗುವು ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ದ್ವೇಷಿಸಿ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆವಶ್ಯಕವೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕರವೂ ಆದ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಗಳು ಮುಗಿಯುತ್ತ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಾಯಿಯರು ಗರ್ಭವತಿಯರಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ಬಿಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಬಿಡಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಹಾಲು ಎದೆಯೊಳಗೆ ನಿಂತು, ಮೊಲೆಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಬಹು ನೋವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೂ ದಾದಿಯರೂ ಭೇದಿಗೆ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಡೋನ, ಹತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಇದನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೫. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ

ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಜೀವನಾರಂಭವೇ ಅದರ ಮುಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ—ಇತ್ಯಾದಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆರಂಭವಾದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅದನ್ನು ಸಾಕುವುದು ಬಹು ಸಂತೋಷದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಡಿಲಲ್ಲೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಾ ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರವೇ ಮುಂತಾದ ದುಶ್ಚಾಳಿಗಳಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಆ ದುರಭ್ಯಾಸವು ಕಡೆಯವರೆಗೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಈಗ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ: ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದೊಡನೆಯೇ ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ, ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ; ಅವರು ಅದನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ಅದು ಕೆಳಗಿಟ್ಟೊಡನೆಯೇ ಕಿರಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮುದ್ದಿಸುತ್ತಾ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬರೆಹಾಕುವ ಪದ್ಧತಿ ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ತೊಲಗಿ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನು

ತುಪ್ಪಗಳ ಅಸಹ್ಯ ಮಿಶ್ರಣ; ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ— ಮಷ್ಟನ್ನು ಮೊದಲು ಹೊರಗೆಡಹಬೇಕೆಂಬುದು. ಈ ಕಪ್ಪು ಮಲ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹು ಕೆಟ್ಟದೆಂದೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗಬೇಕೆಂದೂ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಕೆಟ್ಟುದೆಂದು ಅನೇಕರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮೂರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕರು ಮಗುವಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ ನೀರುಗಳನ್ನೂ, ನೀರು ಬೆರಸಿದ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನೂ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ; ಮಾರ್ವಾಡಿಯೇ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಚಳಿ ಅಥವಾ ಮಳೆಯ ದಿನವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಲು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆ.

ಬಾಣಂತಿತನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು: ಮಗುವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜನನವಾದರೆ, ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಹೊರಗೆ ಬಂದಕೂಡಲೇ ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆ ಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಹೀರುವ ಹತ್ತಿಯಿಂದಲೋ ಒರಸಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಟ್ಟು ಗಾಡಿಕಾರದ ದ್ರಾವಿಣವನ್ನು (ಶೇಕಡ ೧ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಸಿಲ್ವರ್ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಸೆಲ್ಯೂಷನ್) ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮೇಹರೋಗ ಪೀಡಿತರಾದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ "ಶುಕ್ಲದೋಷದ ನೇತ್ರರೋಗ"ವೆಂಬ ಭಯಂಕರ ವ್ಯಾಧಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾ ರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ

ಮೇಲೆ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯು ಮಿಡಿತ ನಿಂತೊಡನೆಯೇ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಕ್ಕಳಿನಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯು ಮಿಡಿತ ಇರುವವರೆಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಪೋಷಣಾಂಶವು ದೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಚಾರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ನಡಸುವ ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬೇರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕತ್ತರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಹದಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿರಬೇಕು. ಮೊದಲು ತಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಒಂದು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಕಸ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ನಡುಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಿರುವ ಕೊಳಕೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಆಕೆಗೆ ಹಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಪ್ರಥಮ ಸ್ನಾನ:—ಬೆಣ್ಣೆಯಂತಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಕಫ ಪದಾರ್ಥ (Vernix Casseosa) ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವುದುಂಟು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಇಪ್ಪೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸವರಿ ಅನಂತರ ಸಾಬೂನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನೀರು ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವು ಅಳಬಾರದು. ಅದು ಅತ್ತರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೋ ತಣ್ಣಗೋ ಇದೆಯೆಂದಾಗಲಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೫-೬ ಗಂಟೆಗಳು ಮಲಗಬೇಕು. ಆಗ ತಾಯಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಜನನವಾದ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರುಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒರಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಒಡನೆಯೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ದುರ್ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳು ತೊಟ್ಟನ್ನು ಚೀಪಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ; ಅವುಗಳನ್ನು ಚೀಪುವಂತೆ ಬಲವಂತಪಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರಿಗಂತೂ ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಎದೆಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆಳೆಯಲು ಶಿಶುಗಳು ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ದಿನಗಳು ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ಈ ವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಕೊಡುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಸಿಕ್ಕುವಂತೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಎತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಲು ಮಂದವಾಗಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕಣಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಹಾಲನ್ನು ಹೀರುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಂಕುಚಿಸು

ತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿಕಾ ಸ್ರಾವವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹಾಲು ತುಂಬ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದುದು; ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು–ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ತನಕ ಹಾಲು ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ಅದು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಮುಂಚೆಯೂ ಕೊಟ್ಟಾದ ಮೇಲೆಯೂ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬತ್ತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಗಾರದ ಧಾವನೋದಕದಲ್ಲಿ (ಬೋರಿಕ್ ಲೋಷನ್) ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರಸಬೇಕು. ಐದು ಔನ್ಸು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚುಟುಕಿಯಷ್ಟು ಬಿಳಿಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಧಾವನೋದಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ, ಕೊನೆಯ ಬಾರಿ ಕುಡಿಸುವಾಗ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡಲೇ ಕೂಡದು. ಮಗು ಅತ್ತರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೋ, 'ಗ್ಲೂಕೋಸ್' ಅನ್ನೋ (ಫಲಶರ್ಕರ) ಕಾದು ಆರಿದ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಈ ನೀರು ತೀರ ಸಿಹಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯ

ದಿನದಿಂದಲೂ ರಾತ್ರಿವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲೇ ಕೂಡದು. ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಮಲಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೆಬ್ಬಿಸಿ, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಬಲವಂತ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಡೆಯ ಬಾರಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಮೊದಲು ಬಂದ ಎದೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಮೊದಲು ಮೂರು ದಿನಗಳೂ ಬಿಡದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವ ವಿರೇಚಕವನ್ನೂ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ತಾಯ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ–ಈ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಐದನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾಲು ಇದರಿಂದ ಏಕಾಏಕಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರಿಗಂತೂ ಹಾಲು ಬರುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತು ಆಮೇಲೆ ಹಾಲು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮೊದಲ ಏಳು ದಿನಗಳು ಕೊಡಕೂಡದೆಂದು ಯಾರೋ

ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟದಾಗಿಯೂ, ಅದರಿಂದ ಎದೆಗೆ ಹಾಲಿಳಿಯುವುದೇ ನಿಂತುಹೋಗಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬತ್ತಿಹೋಗಿರುವುದಾಗಿಯೂ ತಾಯಂದಿರು ಗೋಳಾಡುವುದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಬಾರಿಯವರೆಗೆ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಸಾರದ ಅಂಟುರೋಗ ಆರಂಭವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅದು ಹರಡುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಬೇರೆಯೊಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮಕ್ಕಳ ನಿತ್ಯಸ್ನಾನ:—ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ ಹಿತಕರವಾದುದೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ನಿತ್ಯಸ್ನಾನ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ನೀರು ತೀರಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ತಣ್ಣಗೂ ಇರಬಾರದು. ಹಿತವಾಗಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಗು ಅಳಬಾರದು. ಮಗುವು ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಸುಮಾರು ಒಂಬತ್ತು–ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬರದಂತೆ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವಿನ ಟವಲು, ಅಂಗಿ, ಸಾಬೂನು ಪೌಡರು, ಬಿಸಿನೀರು, ತಣ್ಣೀರು, ನೀರಿನ ಕಡಾಯಿ–ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೀರೆರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದಮೇಲೆ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯಬಾರದು. ಸಾಬೂನನ್ನೋ ಟವಲನ್ನೊ

ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಓಡಿಹೋದರೆ ತಂಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ ನೆಗಡಿ, ಚಳಿ, ಗೂರ್ಲು (ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್) ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕೈಕಾಲು ಮುಖಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೂಡ ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದೆಲ್ಲಾ ಮೃದುವೂ ಶುಭ್ರವೂ ಆದ ಒಂದು ಚಿಂದಿ ಬಟ್ಟೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಬೂನು, ಒರಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟವಲು ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೃದುವಾದ ಹಳೆಯ ಬಟ್ಟೆ –ಇಷ್ಟೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಒಂಬತ್ತರಿಂದ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಸಕಾಲ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಥಂಡಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಕೂಡದು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮಗುವು ಬಹಳ ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಮಾಡಿಸಕೂಡದು; ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವ ವೇಳೆ-ಮಗುವು ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅಳುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ-ಸ್ನಾನವು ಹಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಗು ನಿದ್ದೆಹೋದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವು ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ನೀರು ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಅಥವಾ ಬಹಳ ಒರಟಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೆಲವರು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಟವಲನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಬೂನು ಹಾಕುವುದು,

ಒರಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಮೇಜನ್ನೋ ಅಥವಾ ಬೆಂಚನ್ನೋ (ಸ್ನಾನದ ಚಾಪೆಯನ್ನೋ ಅಥವಾ ಟವಲನ್ನೋ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿ) ಇಟ್ಟು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಉಜ್ಜಿ ಒರಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ನೀರೆರೆಯುವ ಭಾರತೀಯ ಪದ್ಧತಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಮೃದು ವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು; ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸೀಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ನೀರೆರೆದ ಮೇಲೆ, ಕೆಲವು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಗಂಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇನೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಮಳದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಆಗು ವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲಿಗೆಗೆ 'ಗ್ಲಿಸರಿನ್' ಅನ್ನಾಗಲಿ, ಅಳಲೆ ಕಾಯಿಯ ಗಂಧವನ್ನಾಗಲಿ ಸವರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೊಳೆ ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸ ಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ದಾದಿಯಾದವಳು ತಲೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರಸಬೇಕು; ಅನಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಮೃದು ವಾಗಿ ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆದು, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕೈಕಾಲು, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನುಗಳನ್ನು-ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದನ್ನು-ಮೃದು ವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತಟ್ಟುತ್ತಾ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಎರೆಯುವುದೂ, ಉಳಿದ ದಿನ ಬರಿಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಿದ್ರೆ: ಆಗತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ

ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳೂ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಕೊನೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೊದಲ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಏಳು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಎದ್ದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು: ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದು ಆರು ಸಲ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ತುಂಬುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಗು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಮೊದಲುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ದೀರ್ಘ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದಾದಿಯೋ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಸಂಬಂಧಿಕಳೋ ಮಗುವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಾಯಿಯು ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಯುವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ; ಮಗುವಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಅತ್ತರೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿರುವ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಲಂಡನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ 'ನೈಟ್ ನರ್ಸರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಬೇರೊಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೂ,

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಾದಮೇಲೆಯೂ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತಕ್ಕಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತೂಗಿ ತಾಯಂದಿರಿಂದ ದೊರಕಿದ ಹಾಲೆಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಗೂ ಅದರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಒಂದು ಚೀಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ದಾದಿಯು ತಾಯಿಯ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ತಾಯಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುವುದನ್ನೂ ಅಪ್ಪುವುದನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಮಗು ಅತ್ತಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅವು ಅಖಂಡ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳು ಅತ್ತು ತಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ತಾಗ ಯಾರೂ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಅವು ಅತ್ತು ಅತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ದೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿ :—ಮೊದಲ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳು ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಬಾರಿ ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಥಮ ಸ್ತನ್ಯವನ್ನು (ಕಲುಸ್ಟ್ರಂ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಮೊದಲ ಹಾಲನ್ನು) ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭೇಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಲಂಡನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿದೆನು. ಅದು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜಲಬಾಧೆ ಮಲಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕೆಲವು

ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ ಮಗುವು ಜಲಬಾಧೆ ಅಥವಾ ಮಲಬಾಧೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆಯೆಂದು ದಾದಿಯು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಒಡನೆಯೇ ಮಗುವನ್ನೆತ್ತಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನ ಮೇಲೋ ಅಥವಾ ಅದರ ಕಮೋಡಿನ ಮೇಲೋ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಲುಪ್ತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬರುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬಹುದು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಗು ವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಮೋಡಿನ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಹರಳೆಣ್ಣೆ:—ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಕೊಡುವ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿ ಕೆಲವು ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಒಳಮೈಯೂ ಮತ್ತು ಪೋಷಣಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಗುಲ್ಮದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಾಣುಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಗುಲ್ಮವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಯಾದವಳು ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಬಣ್ಣ ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ಕರುಳು ಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದೇನಾದರೂ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿರಬೇಕು. ಜಾಣಳಾದ ತಾಯಿಯು ಬಹು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಇದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾಳೆ. ಇದನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಶು ಪರೀಕ್ಷಾಲಯ:—ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ ಮಗುವನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಆಹಾರ, ಸ್ನಾನ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಬುದ್ಧಿವಾದಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವು ತೂಕದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಔನ್ಸಿನಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ಔನ್ಸಿನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೂಕವು ಕಡಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೋ ಅಥವಾ ಅದು ಏನಾದರೂ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದೆಯೆಂದೋ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ತೂಕದ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷ ಆಗುವವರೆಗೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅದರ ತೂಕವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಮಗುವಿನ ತೂಕವು ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಗು ಏಳು ಪೌಂಡು ತೂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಂದು ವರ್ಷದ್ದಾದಾಗ ೨೧-೨೨ ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು ತೂಕವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದರ ತೂಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೆರಡರಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಐದು ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಎಂದರೆ ಅದರ ತೂಕ ಇಪ್ಪತ್ತೇಳು ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಎಂದರೆ ಮೂವತ್ತೊಂದು ಪೌಂಡುಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪೌಂಡು, ಎಂದರೆ ಮೂವತ್ತೈದು ಪೌಂಡುಗಳು. ಐದನೆಯ ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಅದು ನಲವತ್ತು ಪೌಂಡುಗಳು ತೂಗಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಆದರ್ಶ ಆಹಾರ. ತೂಕದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಮತ್ತು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಾಗಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಿದ (Humanized) ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಆದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು—ಎಂದರೆ ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೆನೆ ಅಥವಾ 'ಕಾಡ್ ಮೀನಿನ' ಎಣ್ಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದು. ಕೆಲವು ತಾಯಿಯರು ಒಂದು ಸಲ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೂ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನೂ ಕೊಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಎದೆ ಹಾಲು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗುವುದೆಂಬುದಾಗಿ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕತ್ತೆಯ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನಂತೆಯೇ—ಎಂಬುದಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅತಿಶಯವಾದ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕತ್ತೆಯ ಹಾಲನ್ನು ತರುವವರು ಯಾರು? ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ—ಬಹುಶಃ ಇದೂ ಕೂಡ ಅಸಾಧ್ಯ—ತಪ್ಪದೆ ಅದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕರುವಿನ ಹಸುವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಹಾಲಿಗಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಸುವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಸಿ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮಡ್ಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಂತೆ

ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನೂ ನೀರನ್ನೂ ಬೆರಸಬೇಕು? ಎಂದು ತಾಯಂದಿರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಈ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇರಬೇಕು :

ಮೊದಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು—ಪ್ರತಿಸಲದ ಆಹಾರ ಒಂದೂವರೆ ಔನ್ಸಿನಷ್ಟಾಗಬೇಕು : ಎಂದರೆ, ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಔನ್ಸು, ನೀರು ಒಂದು ಔನ್ಸು, ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು. ಮಗುವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಾಗದೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಹಾಲು, ಮೂರು ನೀರು ಬೆರಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿಸಲದ ಆಹಾರವೂ ಮೂರು ಔನ್ಸುಗಳಷ್ಟಾಗಬೇಕು : ಎಂದರೆ, ಹಾಲು ಒಂದು ಔನ್ಸು, ನೀರು ಎರಡು ಔನ್ಸು, ರುಚಿಕರವಾಗುವಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ.

ಎರಡನೆಯ ತಿಂಗಳು—ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಔನ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಅದರ್ಧ ಇದರ್ಧ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು; ಎಂದರೆ, ಹಾಲು ಎರಡು ಔನ್ಸು, ನೀರು ಎರಡು ಔನ್ಸು; ರುಚಿ ಬರುವಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ.

ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳು—ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಐದು ಔನ್ಸುಗಳಷ್ಟು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಮೂರು ಔನ್ಸು, ನೀರು ಎರಡು ಔನ್ಸು, ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳು: ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಆರು ಔನ್ಸುಗಳಷ್ಟು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ವಾರ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು: ಎಂದರೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು

ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳು: ಮಗುವು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಕುಡಿಯುವ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಆರು ಔನ್ಸುಗಳು: ಹಾಲು ನಾಲ್ಕು ಔನ್ಸು, ನೀರು ಎರಡು ಔನ್ಸು, ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು.

ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳು: ಹಾಲು ಐದು ಔನ್ಸು, ನೀರು ಎರಡು ಔನ್ಸು, ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು.

ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳು: ಹಾಲು ಆರು ಔನ್ಸು, ನೀರು, ಎರಡು ಔನ್ಸು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಔನ್ಸು; ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು.

ಅನಂತರ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಖಂಡ ಹಾಲನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಎಂಟು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ನೀರನ್ನೇನೂ ಬೆರಸಬೇಕಾದದ್ದಿಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕೆನೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶಗಳೂ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳೂ ಉಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಯುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನಿಟ್ಟು ಆರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕುಡಿಯುವ ಹಾಲಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು (ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ) ನೀರು ತುಂಬಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೆನೆ ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ನೀರು ಬೆರಸುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು

ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗಲೂ ಎರಡು ಗ್ರೈನಿನಷ್ಟು 'ಸೋಡಿಯಂ ಸಿಟ್ರೇಟ್' ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಕೆನೆಯ ಭಾಗ ನೀರಾಗಿ ಒಡೆದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಇರುವ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು.

ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆಡುಬ್ಬು ಕೈಕಾಲು ಸಣ್ಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೋ, ಟೊಮೆಟೊ ರಸವನ್ನೋ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಿತ್ತಲೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕೊಡಬಹುದು, ಎಂದು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತಾಯಿಯರು ಕೇಳುವುದುಂಟು. ಮೊದಲನೆಯ ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಶಿಶು ಪರೀಕ್ಷಾಲಯ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ಒಂದು ಸಲದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಕಿತ್ತಲೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಏಳು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ನೀರು

ಬೆರಸದ ಹಾಲನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳಷ್ಟು ಮುಂಚೆಯೇ ಅಖಂಡ ಹಾಲನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಆರೋಗದೃಢಕಾಯರಾದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅಂತೂ ಶಿಶುಪರಿಕ್ಷಾಲಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂರಕ್ಷಣಾಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಭವಶಾಲಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ಹಾಲಿಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಬೆರಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಅಖಂಡ ಹಾಲನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬಲ್ಲರು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಬಂದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪಕ್ಷಿರೋಗ (Rickets), ಕೋವೆ (Scurvy) ಯಕೃತ್‌ವೃದ್ಧಿಗಳನ್ನೂ, ಹಲ್ಲುಬರುವ ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ-ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೂ, ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇವಿಹಾಕಿಸುವುದು :—ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಹಾಕಿಸಿದರೆ ನಾಲ್ಕ ರಿಂದ ಏಳನೆಯ ದಿನದವರೆಗೆ ಬರುವ ಜ್ವರದಿಂದ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಹುವಾಗಿ ಸಂಕಟಪಡುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಸಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಕೆರೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವುದರೊಳಗಾಗಿ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದೇವಿ ಹಾಕಿಸುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಗಾಯಕ್ಕೆ ತಗುಲದಂತಿರಲು ಮಗುವಿಗೆ ತೋಳಿಲ್ಲದ ಅಂಗಿ ಯನ್ನೇ ತೊಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದೇ ರೆಟ್ಟೆಗೆ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸುವುದು

ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಬರಿಯ ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಮೈ ಒರಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕುದಿದು ಆರಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸುಮಾರು ಐದನೆಯ ದಿನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬೊಬ್ಬೆಯಂತಿರುವ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಎದ್ದು, ದೇವಿ ಹಾಕಿದ ಸ್ಥಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಗಾಯದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ರಸಿಕೆಯೂ ಸ್ರವಿಸ ಬಹುದು. ಕುದಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೋರಿಕ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ರಸಿಕೆ ಪುಡಿ ಯೊಳಕ್ಕೆ ಸ್ರವಿಸಿ, ಹೆಕ್ಕಳಿಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಳನೆಯ ದಿನ ಅಥವಾ ಎಂಟನೆಯ ದಿನ ಈ ಹೆಕ್ಕಳಿಕೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸುನ್ನತಿ:—ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಬಿಗಿ ಯಾದ ಮುಂದೊಗಲಿದ್ದರೆ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉದ್ರೇಕವುಂಟಾಗಿ ಬಾಲಗ್ರಹ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ, ಜೋರಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ತಟ್ಟುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. "ಹುಟ್ಟುತ್ತಾ ಬಂದದ್ದು ಹುಗಿದರೂ ಹೋಗದು." ಮಗುವಿಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ತೊಟ್ಟಿಲು ತೂಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದಾದಿಯರನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ತೂಗುವುದು ನಿಂತೊಡನೆಯೇ ಮಗುವು ಅಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅದರ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ತಟ್ಟ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತಾಯಿಯರು ಬೆನ್ನಿನಮೇಲೋ ತಲೆಯಮೇಲೋ ಸವರಿಸವರಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಲಗಿಸಬೇಕಾ

ಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು.

ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ, ಅದು ಅಳುವುದನ್ನೋ ಹಟಮಾಡು ವುದನ್ನೋ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು, ಬೊಂಬೆ ಮೊದ ಲಾದುವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿ. ಏನೂ ಅರಿಯದ ಮಗುವಿಗೆ ಇದು ದುರಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸೀತು. ತಾನಾ ಗಿಯೇ ಇಂಥ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವವರೆಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು ಬೇರೆ ಉಪಾಯ ಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಮೇಲು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಬೊಂಬೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬಹುದು; ಹಾಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ನಾಯಿಯು ಅದನ್ನು ನೆಕ್ಕಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದು ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಕೊಳಕಾಗಿರಬಹುದು. ಅರಿಯದ ಮಗು ಇದನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗಂಟಲು ಬೇನೆ, ಕ್ರೂರವಾದ ಹಲ್ಲು ಬೇನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕರಗಳಾದ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚೀಪುತ್ತಿರು ವುದೂ ಕೂಡ ಕೊಳಕಾದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಮಗುವು ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ತಡೆಮಾಡಿದರೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಎಂಟೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದಾಗಲೂ ಕೂಡ, ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದಕ್ಕೆ

ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಸವೆದು ಸವೆದು ಸಣ್ಣಗಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ಮಂಚದ ಮೇಲೆಯೇ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮಂಚ ಆವಶ್ಯಕ.

ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವಾಗಲೂ ತಾಯಿಯು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾಗುವುದನ್ನೇ ಕಾದಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವನ್ನು ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರೂ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ ಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಷ್ಟೋ ಇವೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹೊರಳಾಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಮಗು ಸತ್ತುಹೋದ ನಿದರ್ಶನಗಳು ಸಹ ಇವೆ.

ಮಗುವಿನ ಹಾಸಿಗೆ:—ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೀಲಿಸಿದ ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಲೂ ಕಟಿಕಟಿ ಹಾಕಿದ ಮಂಚದಲ್ಲಾಗಲೀ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ತೂಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಾದಿಯರು ಮಗುವಿನ ಅಳುವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅದನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುವ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಚಕ್ಕರಗುಳಿ ಇಡುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೆಟ್ಟದು.

ಮಕ್ಕಳ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳು:—ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಣ್ಣದ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹುಪ್ರೀತಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಲು ಇವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳೊಡನೆ ಆಡುವಂತೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳಿಗೆ ಚೂಪಾದ ಕೊನೆಯಿರಬಾರದು; ಗಟ್ಟಿ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಮೃದುವಾದ ಕಿಣಿ ಕಿಣಿ ನಾದದ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹು ಇಷ್ಟ.

ಮಕ್ಕಳ ವಿನೋದದ ವಸ್ತುಗಳು:—ಒಮ್ಮೆ ವಿಶೇಷ ಅತ್ತು, ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನಾಲ್ಕೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಪಾರಿವಾಳಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಮಧ್ಯೆ ಕೂಡಿಸಿದಾಗ, ಅದು ವಿನೋದಗೊಂಡು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿತು. ಪಾರಿವಾಳಗಳು ಹಾರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವು ವಿನೋದಗೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ, ಅವುಗಳೊಡನೆ ಆಟವಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಆರಂಭಿಸಿತು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೈಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಇಷ್ಟ. ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಿಸಿದರೆ ವಿನೋದ; ಎಲೆಗಳ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಚಲನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತವೆ. ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಏಳು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾದ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಏಳು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ ಏನು ಸಿಕ್ಕಿದರೂ ಆಯ್ದು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಕಾಲವೂ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಸೂಚನೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಪ್ರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇರುವ ಮೊದಲನೆಯ

(ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ) ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದೇ ಅನೇಕವೇಳೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಒಳ್ಳೆಯ ತೂಕವಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ (ಏಳರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ) ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು, ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಶಿಶುಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕಡಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಯಾವುದೋ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಲು ಮೊದಲುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಓವಲ್‌ಟೀನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರುಚಿಯನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಂತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಕೊಡುವಂತೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ದೋಸೆ ಇಡ್ಲಿಗಳನ್ನೂ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅನ್ನ ಸಾರನ್ನೂ, ರಾತ್ರಿ ಪುನಃ ಅನ್ನವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಏಳು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತಾಯಿಯರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದುಂಟು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಹಾಲನ್ನು–ಶುದ್ಧವಾದ, ನೀರು ಬೆರಸದ ಹಾಲು–ಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಲು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವೆಂದು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂರು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳಾದ–ಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ, ಮೇದಸ್ಸುಗಳೂ,–ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ

ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ಜೀವಸತ್ವವೆಂಬುದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಸ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಅದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದವಡೆಯ ಬಾಚಿಹಲ್ಲುಗಳು (ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳು) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಹುರಿದ ಬ್ರೆಡ್ಡನ್ನೂ, ಚಕ್ಕುಲಿಯನ್ನೂ ಕಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕೊಡಬಹುದು. ರವೆಯಿಂದಲೋ ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟನಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯಿಂದಲೋ ಮಾಡಿದ ಗಂಜಿಗೆ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯರು ನಾದಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯೊಂದಿಗೆ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಬೇಳೆಯ ಸಾರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಕೊಡುವುದನ್ನೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ಸಲ ಅನ್ನವನ್ನೂ ಕಾಫೀ ಟೀಗಳನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ತಾಯಿಯರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ–ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿದ ಗಂಜಿ (ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ).

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ—ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನಸಾರು ಅಥವಾ ನಾದಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಸಾರು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ—ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲು ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಹುರಿದ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಹಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ.

ರಾತ್ರಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ—ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ, ಎರಡು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಹಣ್ಣುಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ

ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೂ ಟೊಮೆಟೋ, ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು ಕೊಡಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಮರಸವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಹಾಲು ಮತ್ತು ದ್ರವಾಹಾರಗಳಿಂದ ಬಹು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ (ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ)ಯಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಜೀವ ಸತ್ವವಿರುವುದರಿಂದ ಮಿಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಪ್ಪಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೆಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು (ತುಪ್ಪವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಾಗ) ಬಹಳ ಕಾಲ ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವಸತ್ವಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳಷ್ಟು 'ಕಾಡ್' ಮೀನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಪಕ್ಷಿರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು—ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದೆಯೇ? ತೂಕ, ಎತ್ತರ, ಆಟಪಾಟ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆಯೇ, ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಕೆಲವು ಹೆಗ್ಗುರುತುಗಳಿವೆ:

ಒಂದು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದಾಗ–ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೦ ರಿಂದ ೬೦ ದಿನಗಳು ತುಂಬಿದಾಗ–ಮನುಷ್ಯರನ್ನು

ನೋಡಿ ನಗುತ್ತವೆ. ಕೇಕೆ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೂ, ಶಿಶು ಸಹಜವಾದ ಗಲಾಟೆಗೂ ಮೊದಲು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ—ಹೊಟ್ಟೆ ಅಡಿಯಾಗಿ ಉರುಳಿ ಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ—ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಿರುಗಾಡಬಹುದು. ಮಗುವು ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲ ಕ್ಕೆತ್ತಿನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ—ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಇದ್ದುದರ ಎರಡರಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ—ಮಗು ತಾನಾಗಿಯೇ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ—ಅಂಬೆಗಾಲಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಮಧ್ಯದ ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ—ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಮಧ್ಯದ ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ—ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆರು ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ: ನಾಲ್ಕು ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಎರಡು ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು.

ಹತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ—ಮೇಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ—ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲದೆ ಮಗು ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ—ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಇದ್ದುದರ ಮೂರರಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ ತೂಕ

ಈ ೧೧–೧೨ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ—ನಾಲ್ಕು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ನೆತ್ತಿಯ ಮೃದುಸ್ಥಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಗು ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ತಾಯಿಯು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ, ಕೆಲವು ಸುಲಭವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

೧. ಮೊದಲಿಂದಲೂ ಕ್ಲುಪ್ತ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದು.

೨. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡದಿರುವುದು,

೩. ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಂಥ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡದೆ ಇರುವುದು.

೪. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಒಂದು ಮಂಚವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

೫. ಮಗುವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುವುದು.

೬. ಮಗುವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸುವುದನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು.

೭. ಮಗುವಿಗೆ ಥಂಡಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ನೀರೆರೆಯುವುದು.

ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆಯೂ ಬರಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತದ ಬಹು ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರುದಾರಿದ್ರ್ಯ ಅಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಶಿಶುಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಗಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ ರೂಢಮೂಲವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಕಂದಾಚಾರಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನೇ ಇನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ವಾಂತಿ: ಮಕ್ಕಳ ಮೊದಲನೆಯ ಮತ್ತು ಸರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗ ಇದು. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಹಾಲಿದ್ದು ಮಗುವು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಲಿದೆಯೆಂದು ತಾಯಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಾಕಿ ಯಾವಾಗಿನಂತೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಹದಿನೈದೇ ನಿಮಿಷಗಳು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಮೊದಲು ಬರುವ ಹಾಲು ಬಹು ನೀರಾದುದೆಂದೂ

ಉಳಿದ ಹಾಲಿನಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿಕರವಲ್ಲವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದೇ ಮೊಲೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಮಗುವು ಆ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ–ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಅನಂತರ–ಇನ್ನೊಂದು ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವು ಮೊದಲು ಬಂದ ಹಾಲನ್ನೂ, ಅನಂತರ ಬಂದ ಹಾಲನ್ನೂ ಎರಡನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಕುಡಿದು ಸಂತೋಷಪಡಬಹುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ: ಎರಡನೆಯ ರೋಗ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿ ಯಾಗದ ದಿನ ಅವುಗಳು ಅಸುಖಿಗಳೂ, ಹಟಮಾರಿಗಳೂ ಆಗಿ ತಿಣುಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಆಹಾರವೆಲ್ಲವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳುಗಳ ಚಲನೆಯಾಗಿ, ಭೇದಿಯಾಗಲು ಏನೂ ಉಳಿದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತಾಯಿಯಾದವಳು ಕ್ರಮವರಿತು ನೀರು ಬೆರಸಿದ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಸಲ ಕಿತ್ತಲೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ, ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಟೊಮೆಟೊ ರಸವನ್ನೂ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾದರೆ, ತಾಯಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಎದೆಹಾಲಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ತಾಯಿಯರಿಗೆ

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ರಚ್ಚೆ ಹಿಡಿಯುವುದು : ಮತ್ತೊಂದು ಖಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅಳುವುದು. ಕಾರಣಗಳು:

೧. ಸದಾ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಶಾಖವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯೊಡನಾಗಲಿ ಆಳುಗಳೊಡನಾಗಲಿ ಸದಾ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸುವುದರಿಂದಲೋ ಮಗುವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿರುವುದು.

೨. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ, ನಿದ್ದೆಗಾಗಿ ಅಳುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ತೂಗುವುದು ತಟ್ಟುವುದು ಮುಂತಾದ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

೩. ಕೆಲವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಲ್ಲದೆ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತವೆ.

೪. ಕೆಲವು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಥವಾ ಕಿವಿನೋವಿನ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

೫. ಕೆಲವು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಜಲಬಾಧೆ ಮಾಡುವಾಗ ತಿಣುಕುತ್ತಾ ಅಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂದೊಗಲು ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನವೆಯಾಗುವುದು ಕಾರಣ.

ಕಿವಿನೋವು : ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಥವಾ ಕಿವಿನೋವು ಬಂದಾಗ ಅದು ಏಕೆ ಅಳುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಕಂಡು

ಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಕಿವಿನೋವು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ವಾಲಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅಥವಾ ನೋವಾಗಿರುವ ಕಿವಿಯ ಮುಂದುಗಡೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಕೆಳಗಡೆತಯಲ್ಲಾಗಲಿ ತಟ್ಟಿದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅವು ಕಿರಿಚಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಿವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದ ನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿರುವುದನ್ನಾಗಲಿ ಸಹ ನೀವು ನೋಡಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಏಳು ತಿಂಗಳ ಮಗುವು ಒಂದೆ ಸಮನೆ ಅಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಕೋಪಗೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹೊಡೆದಳು. ಎರಡು ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಬರುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ದೋಷದಿಂದ ಬಂದ ಅಜೀರ್ಣವೇ ಕಾರಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತೊಡೆಯು ಅಳ್ಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಗಟ್ಟಿ ಯಾಗಿ, ಮುಟ್ಟಿದೊಡನೆಯೇ ಮಗು ಕಿರಿಚಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಭೇದಿಯಾದನಂತರ ಅಥವಾ ಎನಿಮಾ ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ, ನೋವು ನಿಂತು, ಮಗುವು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಜನಜನಿತವಾಗಿರುವ ಗ್ರೈಪ್‌ವಾಟರ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಹಚಿನ್‌ಸನ್ ಅವರ ವೈದ್ಯ ನಿಧಾನ ದಂತೆ ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಬಡವರು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿವಂತಳಾದ

ತಾಯಿಯು ಅಳುವಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನೂ ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನೂ ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಕೇಳಬಹುದು.

ಅತಿಸಾರ: ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗ. ಮಕ್ಕಳ ಅತಿಸಾರವು, ಅಮೂಲ್ಯ ಶಿಶು ಜೀವನಗಳ ಹಾನಿಗೆ ಅನೇಕವೇಳೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ದೋಷ, ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅಶುಚಿಯಾದ ರಬ್ಬರು ತೊಟ್ಟುಳ್ಳ ಬುಡ್ಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬಂದ ಸೊಂಕು–ಇವುಗಳೇ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಬುಡ್ಡಿಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಡಬರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾದಾರಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅತಿಸಾರರೋಗ ಬಂದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು–೨೦ ರಿಂದ ೩೦ ತೊಟ್ಟುಗಳಷ್ಟು–ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ದಿನವೂ ಕೊಡುವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಉಪವಾಸವಿಡಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಮತ್ತು 'ಗ್ಲೂಕೋಸ್' ಸೇರಿಸಿ ಸಿಹಿ ಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಉಣ್ಣೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ನಿಂತು ನೋವಾದರೆ, ಮೃದುವಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲು ಬರುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಮಕ್ಕಳ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕರವಾದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅತಿಸಾರವಿದೆ. ಅದು ಬಂದ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ವಿಷಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗವನ್ನೂ ಅಪಾಯಕರವಾದುದೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ಒಡನೆಯೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅತಿಸಾರ ಕಡಮೆಯಾಗದೆ ಬೇರೂರಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಸಾವಕಾಶ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಎಚ್ಚರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಮಶಂಕೆ : ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ ಅದು ಆಮಶಂಕೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಜಿಗುಟಾದ ಒಳಪೊರೆಯು ಬಾತು, ಕುರುವಾಗಿ ವ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ; ಮಗುವು ರಕ್ತವನ್ನೂ ಆಮನ್ನೂ ಭೇದಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಅಮೀಬಾ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳು ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಮಶಂಕೆ ಬಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಮಲವನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದ "ಎಮೆಟೈನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್" ಎಂಬ ಔಷಧಿಯಿದೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಆಮಶಂಕೆ ಎನ್ನುವುದು ರೋಗ ಬಲಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾದುದರಿಂದಲೂ ಆಗ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಗಳೆದ್ದು ಗಾಯಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಮಗುವಿನ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಒಡನೆಯೇ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಲೆಭಾರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಲು: ಸ್ನಾನಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಥಂಡಿಗಾಳಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ತಾಯಿಗೋ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತಾರಿಗೋ ನೆಗಡಿಯಾಗಿ ಅದರ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವುದರಿಂದಲೊ ಮಗುವಿಗೆ ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು, ಮೈ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೂ ನಿಲ್ಲದ ಶಿಶುವು ಬಹು ವ್ಯಥೆಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಸಿಂಬಳವು ಸುರಿಯದೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ವಿನೈನ್ ಅಮನಿಯೋಟಾ ಜೊತೆಗೆ ದಾಲ್‌ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ನೀರಿಗೆ ಐದು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ಗ್ಲಿಸರೀನನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿಯೆಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯೊಳಕ್ಕೂ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಡಾಯಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಅದನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಜ್ವರವು ಒಡನೆಯೇ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಾವು ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಗೂರಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಒಡನೆಯೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಂಠರೋಹಿಣಿ: (Tonsils). ಬಹು ಕಾಲದಿಂದ ಮೂಗು ಸೋರುತ್ತಾ ಕೆಮ್ಮಲು, ಜೊತೆಗೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಚಾಚಿರುವುದು

ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಂಠರೋಹಿಣಿ ರೋಗ ಬರುವುದು ಶತಸ್ಸಿದ್ಧ. ಕಂಠನಾಳದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ನಾಶಾಂಶದ ಹಿಂದುಗಡೆ ಇರುವ ಲಸಿಕಾ ಅಂಗಾಂಶದ ವಿಶೇಷ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಕಂಠರೋಹಿಣಿ. ಈ ರೋಗಪೀಡಿತರಾದ ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಹೋಗದೆ ಒಂದೇಸಮನೆ ಅಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವುವೇಳೆ ಅವು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೊಜ್ಜಾಗಿ ಕಂಡರೂ ನೆಗಡಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೋರುವುದು ತಪ್ಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕಿವಿ ಮೂಗುಗಳ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತೆರದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನವೆಯುವರೋಗ : (Marasmas). ಬಡವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗ ನವೆಯುವ ರೋಗ. ಸತತವಾದ ಆಹಾರ ದೋಷದಿಂದಲೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಮಗುವು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಜೀವಸತ್ವವಿಲ್ಲದ ಅನ್ನ ಮುಂತಾದ ಪಿಷ್ಟಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಅಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಅನೇಕವೇಳೆ ದಾರಿದ್ರ್ಯದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಲು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾಪ! ಆ ಮಗು ಅದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಾಲಿನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಸಲಹೆಕೊಟ್ಟರೆ ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುದುರುತ್ತದೆ; ಅವುಗಳ ತೂಕವೂ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ರಿಕೆಟ್ಸ್ (ಪಕ್ಷಿರೋಗ: Rickets). ಚಳಿ ನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗವೆಂದರೆ ಪಕ್ಷಿರೋಗ. ಈ ರೋಗ ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಬಹು ಭಯಂಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಲ್ಲದೆ ಡಬ್ಬದ ಹಾಲು, ಗಟ್ಟಿಹಾಲು, ಗೋಧಿಯ ಹಾಲು–ಇತ್ಯಾದಿ ಕೃತಕಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರು ಕೊಡುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಕಡಮೆಯಿರುತ್ತವೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಕೀಲುಗಳ ಬಳಿ ಇರುವ ಅಸ್ಥಿಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗಿ ಕುರೂಪಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎದೆಯ ಎಲುಬುಗಳು ಗುಳಿಬಿದ್ದು, ಮುಂಗೈ ಎಲುಬುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದ ಕೊನೆ ದಪ್ಪನಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳ ತಲೆ ಇತರ ಅಂಗಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಸಾಮ್ಯ ಮೀರಿ, ದೊಡ್ಡ ದಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಅವು ಬಹು ಹಠಮಾರಿಗಳೂ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿಯುಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಗಡಿ, ಆಗಾಗ ಅತಿಸಾರ ರೋಗ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವುದು ಸಾವಕಾಶ. 'ಫಾಂಟನೆಲ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ನೆತ್ತಿಯ ಮೃದುಸ್ಥಾನವು ಬಹು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ಕಾಲು ಗಳು ಬಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡಗೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾಮಂದಿರಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ, ಅಲ್ಲಿ 'ಕಾಡ್' ಮೀನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಆಹಾರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗವು ಕ್ರಮೇಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್‌ವೃದ್ಧಿ : ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಯೂ ತತ್ತರ ಗುಟ್ಟುವ ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗವೆಂದರೆ ಯಕೃತ್ ವೃದ್ಧಿ. ಶಿಶು ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಇದು ಬಹು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ತಾಯಿಯೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕುರಿತು "ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾವು ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೇನೋ ದಯವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಹೇಗೂ ಮಗುವಿನ ಅವಸಾನ ಸಿದ್ಧವೆಂದು ತಾಯಂದಿರು ತಲ್ಲಣಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಮುಂಚೆಯೇ ಇದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಸಲಹೆ ಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ತಡವಾದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗ ಬಲಿತು ಜಲೋದರ (ಅಸೈಟಿಸ್ : ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು). ಎಂಬ ರೋಗವೂ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮೇಹ ರೋಗಿಗಳೂ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಕೃತ್ ಪ್ಲೀಹೋದರ (Infantile cirrhosis) ಎಂಬ ರೋಗವು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿತ್ತೆಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಿಶು ಪರೀಕ್ಷಾಲಯ ಗಳು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಈ ರೋಗದಿಂದಾಗುವ ಮರಣಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಮೆಯಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಖಾತೆಯವರು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಔಷಧ ವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಇದನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೈಶವದಲ್ಲಿ

ಮಲೇರಿಯಾ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಗುಲ್ಮ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಯಕೃತ್‌ವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಮಶಂಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಸಹ ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ರೋಗವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಎಮಿಟೈನ್' ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಇದನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದು.

ಬಾಲಗ್ರಹ.—ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತೊಂದು ಮಹಾ ಮಾರಿ ಎಂದರೆ ಬಾಲಗ್ರಹ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರಕ್ಕೂ ತಿರುಗಬಹುದು. ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಂದೊಗಲಿರುವ ಕೆಲವು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸಿಡುಬು ಅಥವಾ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಈ ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ತಾಯಿಯು ತಾನು ಕಲಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಇದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು: ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಚೀಲದಿಂದ ತಲೆಗೆ ತಂಪು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಬಾಲಗ್ರಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗ್ಲಿಸರೀನಿನ ಎನಿಮಾ ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಡನೆಯೇ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕರೆಯುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಉಪದಂಶ ಅಥವಾ ಶುಕ್ಲದೋಷಗಳು ಇದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವು ಕಾಣಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಹೆಗ್ಗುರುತುಗಳಿಂದ ರೋಗವಿರುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತೆ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಔಷಧವನ್ನು ತಾಯಿಯರಿಗೂ ಸಹ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಮೇಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೂ ಒಡನೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಕಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೇಷ್ಮೆ ಖಾಯಿಲೆ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿಯೂ ಸಿಡುಬು, ದಡಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಾಯಗಳಾಗುವ ಅಂಟುರೋಗಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿಯೂ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಅಂಟುರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕಾದುದೂ, ಅಂಟುರೋಗ ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವುದೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾದುದರಿಂದ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಗಾಳಿ, ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಬಿಸಿಲು, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು—ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

೨. ಬಡವರ ಗಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ "ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು" ಆರಂಭಿಸುವ ಕ್ರಮ

ಬಹು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಆರಂಭ ದಶೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುವೆಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ತಕ್ಕ ಒಂದು ರೇಖಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ರಾಸಿನ 'ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯವರು (Social Service League) ಅಲ್ಲಿನ ಬಡವರ ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾದ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು,–ಒಬ್ಬ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಇಬ್ಬರು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರುಳ್ಳ ಒಂದು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮೊದಲು ನಗರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದ ೧೨ ಗಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ಚುನಾಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಸದಸ್ಯರು ತಪ್ಪದೆ ಭೇಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಬಂದರು. ಬಡವರಲ್ಲಿಯೂ ನರಳುತ್ತಿದ್ದವರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ತಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬಂದರು. ಅವರು ಗಲ್ಲಿಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟಾಗ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಕಜ್ಜಿಯಿಂದಲೂ, ಕಣ್ಣು ನೋವಿನಿಂದಲೂ ನರಳುತ್ತಿರುವುದು ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ

ಬಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗಂಧಕದ ಮುಲಾಮು ಬೋರಿಕ್ ಮತ್ತು ತವರದ ಮುಲಾಮುಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಿದರು. ಬೇಸಿನ್ನುಗಳು, ಬಿಸಿನೀರು, ಧಾವನೋದಕ (Lotion), ಸಾಬೂನು, ತೊಟ್ಟು ತೊಟ್ಟಾಗಿ ಬೀಳುವ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಔಷಧಿ—ಇವುಗಳನ್ನೂ ಕೆಮ್ಮು, ಮಲೇರಿಯಾ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿದರು. ಗಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲ ಸಾಬೂನು ಕೊಟ್ಟು ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಿದರು; ಕಜ್ಜಿ ಇಸಬುಗಳಿದ್ದವರಿಗೆ ಗಂಧಕದ ಮುಲಾಮನ್ನೂ ಬೋರಿಕ್ ಮುಲಾಮನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಜನರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಡನೆಯೂ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳಸಿದರು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿನವರಿಗೆ ಏನು ಆವಶ್ಯಕವೆಂಬುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ಬಡವರಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿದ ಭೂತಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಐದು ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡರು.

ಕೊಳೆ—ಅವರ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣ ಕೊಳೆ. ಈ ಭೂತವನ್ನೋಡಿಸಲು ಒಂದು ಚಳವಳಿಯನ್ನು ಹೂಡಿದರು. ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರಿಗೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಬೀದಿಗಳನ್ನೂ, ಮನೆಗಳನ್ನೂ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು. ಈ ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಅನೇಕರು, ದೊಡ್ಡ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ತಾವೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪೊರಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಓಣಿಗಳನ್ನೂ, ಬೀದಿಗಳನ್ನೂ ಗುಡಿಸಿದುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಗ ಹೆಂಗಸರು "ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನೀವು ಗುಡಿಸುವುದುಂಟೆ? ಅದನ್ನು ನಾವೇ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮುಂದೆ ಬಂದರು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬೀದಿಗಳು ಮನೆಗಳು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದುವು.

ರೋಗ—ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕರು ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣದ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಔಷಧಗಳ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರ ಎಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಸಿದರು.

ಸಾಲ—ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ಮೂರನೆಯ ಕುಂದುಕೊರತೆ ಸಾಲ. ಅನೇಕರು ಮಾರ್ವಾಡಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಲ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಿತಿಯವರು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಹಕಾರ ಸಂಘವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ಮದ್ಯಪಾನ—ಗಲ್ಲಿಯ ಜನಗಳಿಗೆಲ್ಲ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ದುರಭ್ಯಾಸವಿತ್ತು. ಭಾಷಣಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಸಚಿತ್ರ ಭಾಷಣಗಳ ಮೂಲಕವೂ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಈ ಕೆಡುಕನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ—ಅವರು ಒಂದು ಕಡೆ, ಐದು ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆಗೆ ಹೆಂಗಸಿಗೊಂದು ಸೀರೆ, ಗಂಡಸಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಪಂಚೆ ಒಂದು ಅಂಗಿ, ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಜೊತೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಚೀಲ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ, ಐದು ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೊಡ ಹೆಂಡವನ್ನೂ

ಇಟ್ಟು ತೋರಿಸಿದರು. ಸಂಸಾರಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸುಖಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ಅದೇ ಐದು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೊಡ ಹೆಂಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ದುರಪಯೋಗಪಡಿಸಿ, ಸಂಸಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡುಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು.

ಭೀತಿ—ಪ್ರತಿ ಗಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದ 'ಭೀತಿ'ಯೇ ಐದನೆಯ ಭೂತವಾಗಿತ್ತು; ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಭೀತಿ, ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯದ ಭೀತಿ. ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಸುಳ್ಳು ಭೀತಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಿದರು. ಮೊದಮೊದಲು "ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರ್ಕಾರದವರು ಕಳಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ? ನಮಗೆ ತೆರಿಗೆ ಹಾಕಲು ಬಂದಿದ್ದೀರಾ? ಪದೇಪದೇ ನೀವು ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನೇಕೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತೀರಿ?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ಈ ಬಡಜನರು ಸಮಾಜ ಸೇವಕರನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು.

ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ—ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಜನರ ಅಜ್ಞಾನ, ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಈ ಗಲ್ಲಿಗಳ ಮಕ್ಕಳೂ ತಾಯಂದಿರೂ ಸಾವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಸರ್ಕಾರದವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಆಕೆಯು ಸಮಾಜ ಸೇವಕರೊಂದಿಗೆ ಗಲ್ಲಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಈ ಬಡ ಜನರಿಗಾಗಿಯೇ ಇಪ್ಪತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಒಂದು

ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರದವರ ಅನುಮತಿಯಿಂದ ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿದರು. ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಾಗಿ ಕೊಠಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತುಂಬಿರುವಂತಾಯಿತು. ಮೊದಲು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಬಂದು ಹೋದ ಹೆಂಗಸು ಇತರ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ದೊರೆತ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಆರೈಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಇತರ ತಾಯಿಯರೂ ಬಂದರು.

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ಕಾಲದಮೇಲೆ ಪೌರಸಭೆಯು ಪೂರ್ತಿ ಸಂಬಳದ ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿ, ಆಕೆಯ ಕೈಕೆಳಗೆ ನಗರದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರನ್ನೂ ಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿದರು. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ; ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ; ಮಕ್ಕಳ ತೂಕವನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಕರು ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಗೃಹ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಆಹಾರಾದಿಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಬುದ್ಧಿವಾದವನ್ನು ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ತುತ್ಯ ಕಾರ್ಯವು ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಗತಿಸಿದ ಮಹಾರಾಣಿಯವರಾದ ಶ್ರೀ ವಾಣಿವಿಲಾಸ ಸನ್ನಿಧಾನದವರು ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಇದ್ದ ಬಡನೌಕರರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಕೆಯು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕೆಯ ತಮ್ಮ ಇದನ್ನು

ನೋಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಆತನಲ್ಲಿಯೂ ಬಡವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ಅಪೇಕ್ಷೆಯು ಬೆಳೆಯಿತು. ಆದುದರಿಂದ ಆತ (ಸರ್. ಎಂ. ಕಾಂತರಾಜ ಅರಸರವರು) ಈ ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಉದಾರವಾದ ಧನಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಕಾರ್ಯವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ದಿವಂಗತ ಸರ್. ಕೆ. ಪಿ. ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ಚೆಟ್ಟರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ 'ಪೌರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಘ'ವು ಆರಂಭವಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ಜನಸಾಂದ್ರ ವಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ವಯಸ್ಕರಿಗಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲಾಗದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೂ ರಾತ್ರಿಯ ಶಾಲೆ ಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡಸಲು ಮೊದಲುಮಾಡಿತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರು; ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಅವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡು ವುದಕ್ಕೂ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಲಹೆಗಳಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆತರುವುದಕ್ಕೂ, ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಬಳ ಕೊಟ್ಟು ನೇಮಿಸಿದರು. ಅತ್ಯಂತ ಬಡಜನರ ನಲವತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಸ್ನಾನಪಾನಾದಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದರು. ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯ ಈಗಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಸೇವಾ ಸಮಾಜ

ದವರೂ, ಶಾರದಾ ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾಜದವರೂ ಪ್ರತಿವಾರವೂ ಭಾಷಣಮಾಡುವಂತೆ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೊಂಡರು. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ಆಮಶಂಕೆ, ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ, ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣಕ್ರಮ, ಮನೆ ಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು, ಯೋಗ್ಯ ವಾಗಿ ನಡಸದೆ ಇರುವ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯ ಗಳು—ಇಂಥವೇ ಅವರು ಉಪನ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳು. ಅಧ್ಯಕ್ಷಿಣಿಯರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಪಾರ್ವತಮ್ಮ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅಯ್ಯರ್ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸಾಹ ಉಳ್ಳವರೂ, ತಾಯಿಯರಿಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಆಶೆಯುಳ್ಳವರೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಆಕೆಯೇ ಈ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿದವರು. ಭಾಷಣದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ತಾಯಿಯರನ್ನು ಕುರಿತು 'ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೂಕ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆತರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾರೆಯೇ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ದೊರೆಯಿತು. ಈಗ ಮಕ್ಕಳ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರದರ್ಶನ ಏರ್ಪಾಟಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ಬಡ ವಿಧವೆಯರಿಗೆ ಮೊದಲು ಅವರು ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಅವರು ಮನೆಮನೆಗೂ ಹೋಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಕಾರ್ಯ

ಗಳನ್ನು ನಡಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಿಗೆಯು ಕಷ್ಟವಾದ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ ಈಗಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಮಹಿಳಾ ಸಮ್ಮೇಳನ : ಅಖಿಲ ಭಾರತದ ಮಹಿಳಾ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಶಾಖೆಯಾದ ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಮಹಿಳಾ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಮೊದಲು ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿತು. ಅವರು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೊಲಿಗೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು. ಆಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದರು. ರೋಗಿಷ್ಠ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳನ್ನೂ ಶಿಶು ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡಸಿದರು. ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಘದವರ ಸಹಾಯದ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸಿ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ನಡಸತಕ್ಕ ಒಬ್ಬ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯೂ ದೊರೆತಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹೆರಿಗೆ ನಡಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈಗ ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಈ ಕಸಬನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಒಂದು ಶಿಶು ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನಡಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಈ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಡವರ ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳ ವಣಿಗೆಯು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನೋಡ ಬಹುದು. ನಮ್ಮ ನಗರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಡಜನರ ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವಾಸಕ್ತರಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಇದೇ ಬಗೆಯಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನಾರಂಭಿಸಿ

ದರೆ, ಬಡವರಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವ ಗೃಹಗಳು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು : ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿತನಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದೇ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣಾಲಯಗಳ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಎಲ್ಲ ನಗರ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಆನುಕೂಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಈ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದವು. ಸರ್ಕಾರವೂ, ಪೌರಸಭೆಯೂ ಎಲ್ಲ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿವೆ. ಅವು ಸುಸಿಕ್ಷಿತರಾದ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿವೆ. ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವಾಗ ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸವ ಗೃಹಗಳು—ಭಾರತವು ಹಳ್ಳಿಗಳ ನಾಡು. ಆದುದರಿಂದ ಈಚೀಚೆಗೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಪಟ್ಟಣಗಳ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗಲ್ಲಿಗಳಿಗೂ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಪ್ರಸವ ಗೃಹಗಳು' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸುಖ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಕೊಠಡಿಗಳು, ಏಳೆಂಟು ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ; ಅಷ್ಟೆ. ಒಂದು ಕೈಸಾಲೆ, ಒಂದು

ಸ್ನಾನದ ಮನೆ, ಒಂದು ಹೆರಿಗೆಯ ಕೊಠಡಿ, ಒಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಕೊಠಡಿ, ಒಂದು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜು ಗೊಳಿಸುವ ಕೊಠಡಿ–ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಸವ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಪಡಸಾಲೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯ ಮನೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಹೊರಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಹಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಒಂದು ಮಧ್ಯಸ್ಥಳದಲ್ಲೋ ಪ್ರಸವ ಗೃಹಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾದ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿಯೇ ನಡಸಬಹುದು. ಪಾಂಡು ರೋಗ, ಲಾಲಾಮೇಹ–ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸುಖವಾಗಿ ಕಳಿಸಿಕೊಡುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರು ಬರುವ ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರ ಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರಸವ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟುಗಳು ಅಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಾಯಶಃ ರೋಗಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೊಬ್ಬರು ಸದಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬಂಧುಗಳು ಪದೇಪದೇ ಬಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ತಲೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಆಧುನಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದರೂ ಕೂಡ, ಕ್ರಮೇಣ ಅವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ವಾಗಬೇಕು. ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು

ಕತ್ತಲ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಬಾಗಿಲು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದೆಂದರೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ತಡಿಕೆಗಳನ್ನೋ ಪರದೆಗಳನ್ನೊ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಕೆಲವು ಪ್ರಸವ ಗೃಹಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯವಾದ ವಿಚಾರ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಪ್ರಸವ ಗೃಹಗಳ ಅನುಕೂಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ನೇಹ ಪರಿಚಯಗಳಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕಾದ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯದ ಅಭಾವವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಕರಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅನುಭವವುಳ್ಳ ಒಬ್ಬ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯಾಗಲಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಹೆರಿಗೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನೂ ಅವರ ತಲೆಯೊಳಗೆ ತುಂಬಿ, ಪ್ರಸವ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಕುತೂಹಲಿಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಜನರು ಪ್ರಸವ ಗೃಹದ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ; ದೊರೆತಾಗ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲು, ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಸೇರಿ ಒಂದು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಖಜಾಂಜಿಗಳನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊರಿನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಾದ ಪಟೇಲನ ಅಥವಾ ಶಾನುಭೋಗನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಸಮಿತಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು,

ಸೂಲಗಿತ್ತಿ, ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು–ಇವರು ಪದೇಪದೇ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟು, ಜನರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳಸಿ, ತಾಯಿಯರ, ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಇತರರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಚುನಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಸಬೇಕು.

ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಮೂರು ಮೈಲಿ ಇರುವ ಕರೀಸಂದ್ರ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಡಸಿದ ಸಂರಕ್ಷಣಕಾರ್ಯ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಿದುದು. ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುನೋವಿನ ಸೋಂಕು ಹರಡಿತ್ತು. ಕುದಿಸಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ನೀರು, ಹತ್ತಿಯ ಬತ್ತಿಗಳು, ಅರ್ಜಿರಾಲ್‌ನ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದರು. ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಕ್ವಿನೈನು, ಗಂಧಕದ ಮುಲಾಮು, ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧ ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಖೆಯ ಪ್ರಧಾನಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಅನಂತರ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀಯರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿದಳು. ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು ಅವರನ್ನು ಅವರವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರು. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಸರ್ಕಾರದ ಸಾಬೂನಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆಯವರು ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರು. ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆತಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವನ್ನೂ ತೂಕ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು

ಸಾಬೂನನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಅನಂತರ ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಮಹಿಳಾ ಸಮ್ಮೇಳನದವರು ಒಬ್ಬ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ನೇಮಕಮಾಡಿ, ಈ ಸುಶಿಕ್ಷಿತಳಾದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜನನವಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಕ್ಷೌರದ ಹೆಂಗಸೋ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕಳೋ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ,— ಶಿಕ್ಷಿತಳಾದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯನ್ನು ಕರೆಯದೆ ಇದ್ದರೆ,— ಮಗುವನ್ನೇನೋ ಶಿಶು ಪರಿಕ್ಷಾಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು; ಆದರೆ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸುಲಭವಾದ ಬಲೆಗೆ ಅನೇಕ ತಾಯಿಯರು ಒಳಗಾಗಿ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲುಮಾಡಿದರು.

ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರಸವಗೃಹಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ವೈದ್ಯಶಾಖೆಯ ಪ್ರಧಾನಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಬಡಹೆಂಗಸಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಸೀರೆ ಕೊಡಲು ಮೊದಲುಮಾಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ಆ ಗೃಹವು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು.

ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತಾಚಾರಗಳ ಕಟ್ಟು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಕೂತಿದೆ. ಕೀಳು ಜಾತಿಯ ಹೆಂಗಸು ಪ್ರಸವ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಉತ್ತಮ ಜಾತಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯು ಅದೇ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗೆಯ ಮತಾಚಾರಗಳ ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆ ಹೊರಟೇ ಹೋಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಸ್ತ್ರೀವೈದ್ಯರು ಪದೇ ಪದೇ ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಕಡೆ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಜಾತಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಹೆರಿಗೆ

ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ—ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾದ ಸ್ತ್ರೀವೈದ್ಯರುಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನದೊಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಿ, ಸಮೀಪದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಡವರ ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ತಕ್ಕ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲವೆಂದು ದೂರುವುದುಂಟು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮನೆಯ ಕೈಸಾಲೆಯೇ ಸಾಕು. ಕೈಸಾಲೆಯ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಒಂದು ಚಾಪೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನಡಸಬಹುದು. ನೀವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಒಂದು ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಾಖೆಯನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ಒಂದು ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಇತರರನ್ನೂ ಸೇರುವಂತೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀವಾಗಿಯೇ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯಾಣ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಕೇಳಿ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿ. ಸ್ತ್ರೀವೈದ್ಯರು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮರಣಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಮೆ ಮಾಡಬಹುದು; ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ತಾಯಂದಿರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು; ಹೀಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಸ್ತ್ರೀವೈದ್ಯರಿಗೆ ದೇವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಈ ಸ್ತುತ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಕಾರವೂ ನಿಮ್ಮ ಸೋದರಿಯರೂ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಬಹುಶಃ ಸ್ತ್ರೀವೈದ್ಯ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು; ಅಥವಾ ನೀವಿರುವ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಸವಗೃಹವನ್ನು ಕಟ್ಟಿರ ಬಹುದು. ನೀವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವಪರೀಕ್ಷಾಲಯ ವನ್ನೂ ಶಿಶು ಪರೀಕ್ಷಾಲಯವನ್ನೂ ಒಡನೆಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಪ್ರಸವ ಗೃಹವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಧರ್ಮಾತ್ಮರಾದ ಶ್ರೀಮಂತರಿಂದ (ಇಂಥವರು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ.) ಒಂದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದ ಯಶಸ್ಸು ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳಿಗೆ ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವಗೃಹದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಅವ ಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೀಟಿ (ಅಭಿವೃದ್ಧಿಸೂಚಕ ಪತ್ರ)—ಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಪರೀಕ್ಷೆ ಗಳ ಮಾದರಿ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ :

ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪತ್ರ

ವರ್ಷ....................

ಅನುಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ........

ಹೆಸರು.................ಜಾತಿ.................ವಯಸ್ಸು............ ಮದುವೆಯಾದಾಗ ವಯಸ್ಸು........ ವಿಳಾಸ...................... ಗಂಡನ ಉದ್ಯೋಗ............ಮೊದಲ ಸಲ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟ ತಾರೀಖು........ಹಿಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳು: ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದುವು ....ಈಗಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ (ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ವಿವರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ)........ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ................ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ............ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ತಾರೀಖು..................ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮಾಡಿರುವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು..

ಮರು ಭೇಟಿಗಳು

ತಾರೀಖು	ಷರಾ

ಶಿಶು ಪರೀಕ್ಷಾ ಪತ್ರ

................ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರ

ವರ್ಷ.....................

ಅನುಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ........

ಹೆಸರು...............ಜಾತಿ...............ಲಿಂಗ...............
ವಯಸ್ಸು...................ತಂದೆಯ ಹೆಸರು.........................
ಉದ್ಯೋಗ.................. ವಿಳಾಸ..............................
ಮೊದಲ ಸಲ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟ ತಾರೀಖು ....
ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ................
ತೂಕ......................ಹಲ್ಲುಗಳು.........................ದವಡೆ
ಹಲ್ಲುಗಳು................ ನಡಗೆ ....ಮಾತು ....
ಆಹಾರ................

ಮರು ಭೇಟಿಗಳು

ತಾರೀಖು	ವಯಸ್ಸು	ತೂಕ		ಷರಾ
		ಪೌಂಡುಗಳು	ಔನ್ಸುಗಳು	

೮. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳ ಆಚರಣೆ*

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹರಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳ ಉತ್ಸವಗಳ ಹೆಗ್ಗುರಿ. ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ತಾಯಂದಿರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಬಹುಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೇಶದ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಆಸ್ತಿ. ಅವರ ಪ್ರಾಣಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಸುಖವನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವ ತಾಯಂದಿರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮರಣಸಂಖ್ಯೆ ಭಯಾನಕವಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ, ಸರಾಸರಿ ಸಾವಿರ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ ಹದಿನಾರು ತಾಯಂದಿರಂತೆ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿರುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ವರು ಮಾತ್ರ ಸಾಯುತ್ತಿ

---

*ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ, ಮೈಸೂರು ಶಾಖೆಯವರ ಅಪ್ಪಣೆಯಿಂದ, ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ "ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ" (Organization of Health and Baby Weeks) ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದಿಂದ ಬರೆದುದು.

ದ್ದಾರೆ. ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತೂ ಭಯಂಕರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬ ಕಾಣುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಸುಮಾರು ೨೪೦ ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ—ಎಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮರಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇಕಡ ೫೦ರಷ್ಟು ಅವು ಜನನವಾದ ಮೊದಲನೆಯ ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿಯೇ ಸಾಯುತ್ತವೆ; ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕಾಲ.

ಮಾತೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮರಣಸಂಖ್ಯೆ ಇಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಚಾರ ಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗಿರುವ ಅಜ್ಞಾನ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳ ಉತ್ಸವಗಳು ಆಯಾ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನವು ಕಳೆದ ಹಲವು ವರ್ಷ ಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳ ಉತ್ಸವಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ತಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಸಂಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ದೊರೆತಿರುವ ಗುರಾಣಿಗಳನ್ನೂ, ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕಗಳನ್ನೂ, ಪ್ರಶಸ್ತಿಪತ್ರ ಗಳನ್ನೂ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಲಂಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ ರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ವಾರದ ಸಭೆಯವರು (National

Baby Week Council) ವರ್ಷಂಪ್ರತಿ ಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯದ ಆದ್ಯಂತವೂ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಶಿಶುವಾರದ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ 'ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಬೇಬಿ ವೀಕ್ ಛಾಲೆಂಜ್ ಷೀಲ್ಡ್' ಎಂಬ ಒಂದು ಮುದ್ದಾದ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಗುರಾಣಿಯನ್ನು ಬಹುಮಾನವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಐರಿಷ್ ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಂಸ್ಥಾನವೂ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಯುಕ್ತ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ರಾಜ್ಯಗಳು (ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ವೇಲ್ಸ್, ಸ್ಕಾಂಟ್ಲೆಂಡುಗಳು) ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗುರಾಣಿಯನ್ನು ೧೯೩೨-೩೩ನೆಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ದಯಪಾಲಿಸಿದರು. ಅನಂತರ ವರುಷ ವರುಷವೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೩೫-೩೬ನೆಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕವನ್ನು ಬಹುಮಾನವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಡಿಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ನಡಸುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ಸವ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮೆಹನತ್ತಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದುದಕ್ಕೆ 'ದಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಎಂಪೈರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ಬೇಬಿ ವೀಕ್ ಇರ್ವಿನ್ ಛಾಲೆಂಜ್ ಕಪ್' ಎಂಬ ಬಹುಮಾನದ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ೧೯೩೩ನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ದೆಹಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಕಛೇರಿಯವರು ಈ ಬಟ್ಟಲು ಬಹುಮಾನ ಕೊಡುವುದನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮೂರು ವರುಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು. ಈಚೆಗೆ ಈ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಪುನಃ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ೧೯೩೮ನೆಯ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೩೧ಕ್ಕೆ

ಅಥವಾ ೧೯೩೯ನೆಯ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೩೧ಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯಾಗುವ ೧೨ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಾರದ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಈಗ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೇಲಿನ ಬಹುಮಾನದ ಜೊತೆಗೆ ೫೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಧನ ಬಹುಮಾನವನ್ನೂ, ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಸನ್ನದನ್ನೂ ಡೆಹಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಕಛೇರಿಯವರು ಬಹುಮಾನಿಸುವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳ ಚಳವಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ಗತಿಸಿದ ಮಹಾರಾಣಿಯವರಾದ ಶ್ರೀ ವಾಣಿವಿಲಾಸ ಸನ್ನಿಧಾನದವರು ೧೯೩೩ನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಆ ವರ್ಷ ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ನಡಸಿದ ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದಕ್ಕೆ 'ಶ್ರೀ ವಾಣಿವಿಲಾಸ ಮಕ್ಕಳ ವಾರದ ಗುರಾಣಿ'ಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಒಂದು ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಬಹಳ ಔದಾರ್ಯದಿಂದ ದಯಪಾಲಿಸಿದರು. ಈ ಗುರಾಣಿಯನ್ನು ೧೯೩೩ರಲ್ಲಿ ಮಂಡ್ಯದ ಮಕ್ಕಳ ವಾರದ ಸಮಿತಿಯವರೂ, ೧೯೩೪ರಲ್ಲಿ ಫ್ರೆಂಚ್‌ರಾಕ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ವಾರದ ಸಮಿತಿಯವರೂ, ೧೯೩೬ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಮಕ್ಕಳವಾರದ ಸಮಿತಿಯವರೂ ಗೆದ್ದರು.

ಬ್ರಿಟಿಷ್ ದ್ವೀಪಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ, ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದಕ್ಕೆ ಲಂಡನ್ ರಾಯಲ್ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನವರು 'ಬಾಸ್ಟಾಕ್ ಹಿಲ್ ಮೆಮೊರಿಯಲ್ ಷೀಲ್ಡ್' ಎಂಬ ಒಂದು ಬಹುಮಾನವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳನ್ನೂ ಈಗ ಅನೇಕ ವರುಷಗಳಿಂದ ನಡಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲ ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳಿ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಭದ್ರಗೊಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಉದ್ದೇಶ ನೆರವೇರಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ, ನಗರಗಳೂ, ಪಟ್ಟಣಗಳೂ, ಸಣ್ಣ ಪೌರಸಭೆಗಳೂ, ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥಾನದ ವಿಶೇಷ ಗ್ರಾಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸರಕಾರದವರು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಹಳ್ಳಿಗಳೂ, 'ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ವಾರ'ಗಳನ್ನು ವರ್ಷವರ್ಷವೂ ನಡೆಸಬೇಕು. 'ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ವಾರ'ಗಳು, ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವಗಳು. ಆದುದರಿಂದ ಶಿಶುಪೋಷಣೆಯ ಕಲೆಯಲ್ಲೂ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೂ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಲು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವರ್ಷಾದ್ಯಂತವೂ ಮಾತೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡಸಿ, ಜನರ ಇದಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬೇಕು.

ಇದುವರೆಗೂ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾರಾಜರವರು ತಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಸರ್ ಮಿರ್ಜಾ ಎಂ. ಇಸ್ಮಾಯಿಲ್, ಕೆ.ಸಿ.ಐ.ಇ., ಒ.ಬಿ.ಇ., ಇವರ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿರುವ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಮಿತವಾದ ಬೆಂಬಲ; ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾರಾಜರ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾಗಿದ್ದ

ಸರ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಟಾಡ್‌ಹಂಟರ್, ಕೆ.ಸಿ.ಎಸ್.ಐ.ಜೆ.ಪಿ. ಅವರು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಉತ್ಸಾಹ. ಸಂಸ್ಥಾನದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಸೆಯೂ, ಈಗ ದೊರೆತಿರುವ ಉನ್ನತಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಳದವರೂ ಒಂದೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರದ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಈ ವರ್ಷ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸ ಬೇಕೆಂದೂ, ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರೂ ಸಹ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಸೇರಿ ಒಂದು ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಸಂಘವನ್ನು ರಚಿಸ ಬಹುದು. ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಉತ್ತೇಜನ, ಸಹಾಯ, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಅದರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಾರದ ಉತ್ಸವವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದಾದ ತಾರೀಖನ್ನು ಕಡೆಯಪಕ್ಷ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಶಾಖೆಯ ಗೌರವ ಕಾಯದರ್ಶಿಯವರಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ತಿಳಿಸ ಬೇಕು. ಆತನು ಉತ್ಸವಕ್ಕೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಸಲಹೆಕೊಡುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಉತ್ಸವವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದ ಯಾವ ಸಹಾಯವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಇದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ಸ್ಥಳದ ಪ್ರಮುಖ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒಂದು ಮಕ್ಕಳವಾರದ ದೊಡ್ಡ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ

ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿರುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಇವರ ಪೈಕಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಾರ್ಯಕಾರೀ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಿತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಧಾರ್ಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳ ಸ್ಥಳೀಯ ಶ್ರೀಮಂತರೂ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರೂ, ರೆವಿನ್ಯೂ ಆರೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಖಾತೆಗಳ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ಸಂಘಗಳು, ಮಹಿಳಾ ಸಮಾಜಗಳು, ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸ್ಕೌಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಪೌರಸಭೆಗಳು ಇವುಗಳ ಸದಸ್ಯರುಗಳೂ ಈ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೊಹಲ್ಲಾಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಿತಿಯೂ, ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯೂ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಾಲ್ಲೂಕು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಬ್‌ಡಿವಿಜನ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು (ಆ ತಾಲ್ಲೂಕು ಸಬ್‌ಡಿವಿಜನ್ನಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಪಟ್ಟಣವಾಗಿದ್ದರೆ), ಅಮಲ್ದಾರರು, ವೈದ್ಯರು, ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರು (ಇದ್ದರೆ), ಪಶುವೈದ್ಯರು, ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಬಾಲಿಕಾ ಪಾಠಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿಯರು, ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಮಹನೀಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಸೇರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಿತಿ ರಚನೆಯಾಗಬೇಕು. ಸ್ಥಳದ ವೈದ್ಯನು ಈ ಸಮಿತಿಯ ಕಾಯದರ್ಶಿಯಾಗಬೇಕು.

ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಪಟೇಲ, ಶಾನುಭೋಗ, ಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ (ಇದ್ದರೆ), ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಸ್ಟರು, ಧರ್ಮಾಸಕ್ತರಾದ ಕೆಲವು ಸ್ಥಳೀಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಹನೀಯರು ಸೇರಿ ಸಮಿತಿಯ ರಚನೆಯಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರಚಾರಕಾರ್ಯ (ಪ್ರಕಟನೆ) : ಪ್ರತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳವಾರದ ಉತ್ಸವ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯಪಕ್ಷ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳು ಮುಂಚೆಯಾದರೂ ಅದರ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಪ್ರಚಾರ ನಡಸಬೇಕು. ಪ್ರಚಾರಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸ ಬಹುದು.

೧. ಡಂಗುರ ಸಾರುವುದು.
೨. ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಚಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸು ವುದು.
೩. ಮೋಟಾರುಗಳ ಮೇಲೂ, ಲಾರಿಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಕಟನೆ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.
೪. ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆ ಯುವುದು, ಹಸ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು (Hand Bills) ಹಂಚುವುದು, ಚಲನಚಿತ್ರ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟನೆ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರಕಟನೆಗಳ ಮಾದರಿ (Designs for Posters)

೧

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಚಿತ್ರ.
'ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳವಾರವನ್ನು ಆಚರಿಸಿರಿ.'

೨

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ನಾಳಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು.

೩

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳದ ಮಕ್ಕಳ ವಾರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿರಿ.

೪

ಮಕ್ಕಳವಾರವು....ದಿನ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿ.

ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ (ಮೈಸೂರು ಶಾಖೆ) ಪ್ರಕಟನ ಶಾಖಾ ಉಪಸಮಿತಿಯವರು ಪ್ರಕಟನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಿ ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯವರ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯವರು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಇನ್‌ಸ್ಪೆಕ್ಟರುಗಳು, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಟರುಗಳು (ದೇವಿ ಹಾಕುವವರು) ಇತ್ಯಾದಿ ಪೌರಸಭೆಯ ಅಧಿಕಾರಿವರ್ಗದವರನ್ನು ಮಕ್ಕಳವಾರದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಮಕ್ಕಳವಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರ್ಯಾಲೋಚನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಯಾ ಸ್ಥಳೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು:

೧. ಗುಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಚರ್ಚುಗಳಲ್ಲಿ, ಮಸೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಡೆಸುವುದು.

೨. ಆರಂಭೋತ್ಸವ.

೩. ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ.

೪. ಶಾಲೆಯ ಬಾಲಕರ ಮೆರವಣಿಗೆ.
೫. ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷೆ (Baby Judging).
೬. ಕೋಲಾಟದ ಪ್ರದರ್ಶನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿನೋದಗಳು; ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ 'ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್'–ಇವುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು.
೭. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಚಿತ್ರೋಪನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನ ಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನ.
೮. ಸ್ಕೌಟ್ ಪ್ರದರ್ಶನ.
೯. ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರ ಸಭೆ.
೧೦. ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಶಾಖೆಗಳು, ಪ್ರಸವ ಮಂದಿರಗಳು, ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳು–ಇತ್ಯಾದಿ ಹೊಸ ಚಳುವಳಿಗಳ ಆರಂಭ.
೧೧. ನಾಟಕಗಳು, ಆಟಗಳು.
೧೨. ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಬಂಧ ರಚನಾಸ್ಪರ್ಧೆ.
೧೩. ಸಂಗೀತ ವಿನೋದಗಳು.
೧೪. ಮುಕ್ತಾಯ ಸಮಾರಂಭ.
೧೫. ಬಹುಮಾನ ವಿನಿಯೋಗ.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವರಣೆಗಳು

ಆರಂಭೋತ್ಸವ: ಸ್ಥಳದ ಮುಂದಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು, ಆರಂಭೋತ್ಸವವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳ

ಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆಲ್ಲಾ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ಕಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಆರಂಭ ಭಾಷಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರದರ್ಶನ: ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳನ್ನು ನಡಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಟನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರದವರಿಗೂ ಎರವಲು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದವಾಗಿ ಕಟ್ಟುಹಾಕಿದ ಪ್ರಕಟನೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೆ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಭಾವ ಅವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವವರೆಲ್ಲರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ (ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಶಾಖೆ) ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಸಭೆಯ ಗೌರವ ಸಹಾಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಿಂದ, ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಟನೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ ಸಹಾಯಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರದರ್ಶನ: ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ, ಋತುಧರ್ಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು

ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನೂ ಗೃಹ ನೈರ್ಮಲ್ಯವೆಂದರೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲು ತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಭಾಷಣಗಳು : ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಾಷಣಗಳಿಗೂ, ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ವೈದ್ಯರುಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುವ ಸಮಾಜ ಸೇವಕರಿಗೆ ಆ ವಿಷಯದ ಮೇಲಿನ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೊರಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ತಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ :

೧. ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
೨. ಮಾತೆಯರ ಮರಣವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೂ.
೩. ಮಕ್ಕಳ ಮರಣವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೂ.
೪. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ.
೫. ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
೬. ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.
೭. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ.
೮. ಪ್ರಸವಾನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆ.
೯. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿವಾದ.

೧೦. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಅಭಾವ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮದ್ದು.

೧೧. ಗರ್ಭಧಾರಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳು.

೧೨. ಗರ್ಭಧಾರಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗದ ಮೊದಲ ಕುರುಹುಗಳು.

೧೩. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿರುವಾಗ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವೂ ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೂ.

೧೪. ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.

೧೫. ಹಾಲು.

೧೬. ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು.

೧೭. ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಕಲೆಯೂ.

ಸಾಧ್ಯವಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಚಿತ್ರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಚಲನಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನೂ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಸಮ್ಮೇಳನ.—ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಸಮಿತಿಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರದ ಚಳುವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾದ ಜನರ ಒಂದು ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಸುಸಮಯವನ್ನು ತಾವು ಹಿಂದೆ ಸಾಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಯೋಜನೆಗೂ ಸಾಧನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಶಿಶು ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು.—ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮತಪ್ಪದೆ

ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಬರದಿರುವವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವುಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾದ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶಿಶುಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಲ್ಲ.

ಮೊಹಲ್ಲಾಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರದರ್ಶನ.—ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೊಹಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ಭಾಗವು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅಖಂಡವಾದ ತನ್ನದೇ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿರಬೇಕು. ಮೊಹಲ್ಲಾಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಿತಿಯಿರಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ನಡಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಾರ್ಯಕಾರೀ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೊಹಲ್ಲಾಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನ, ಸಮ್ಮೇಳನ, ಭಾಷಣಗಳು, ಶಿಶು ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು, ಬಹುಮಾನ ವಿನಿಯೋಗ ಸಮಾರಂಭಗಳು-ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಇರಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮೊಹಲ್ಲಾಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಗಳನ್ನು ಪಡೆದವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಶಿಶು ಪ್ರದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿಂಗಡ.— ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂರು ಗುಂಪುಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಬೇಕು: ಮೊದಲಿನಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ; ಏಳರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ; ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು

ಅವುಗಳನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಗು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಭಾರವಾದ ಒಡವೆಗಳನ್ನೂ ಲೆಖ್ಖಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಪ್ರವೇಶಗಳು : ಶಿಶು ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆತರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ತಾಯಂದರಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುಳ್ಳ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಉಚಿತ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ (Free-Passes) ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ತಾಯಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆಕೆಯು ನೇಮಿಸಿ ಕಳಿಸಿದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಾರಾದರೂ ಆಗಲಿ ಮಗುವನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಚಿತ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸೋಂಕು ರೋಗವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಶು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆತು, ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಈ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೆ ಉಚಿತ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರಗಳ ಮಾದರಿಯನ್ನೂ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಕಗಳ ನಮೂನೆಯನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಮಕ್ಕಳ ವಾರ

ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗ್ಯತಾನಿರ್ಣಯದ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಉಚಿತ ಪ್ರವೇಶ

ಪಟ್ಟಣ.............................
ಸ್ಥಳ.............................ಮೊಹಲ್ಲಾ ....
....ನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಿಡಿ.
ಹುಡುಗ / ಹುಡುಗಿ ವಯಸ್ಸು.... ಜಾತಿ....
ತಾಯಿಯ ಹೆಸರು...........
............ಕ್ಕೆ
ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗ್ಯತಾನಿರ್ಣಯದ ಕೇಂದ್ರ............
ತಾರೀಖು........
ಸ್ಥಳ................ ರುಜು.....................

ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಮಕ್ಕಳ ವಾರ

ಕೊನೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದವರ ಉಚಿತ ಪ್ರವೇಶ

ಸ್ಥಳ........ಮೊಹಲ್ಲಾ........
............ನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಒಳಗೆ ಬಿಡಿ
ಹುಡುಗ / ಹುಡುಗಿ .... ತಾಯಿಯ ಹೆಸರು............
ವಯಸ್ಸು .... ಜಾತಿ........ ಕಡೆಯ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ....
ತಾರೀಖು....
ಸ್ಥಳ........ ರುಜು............

ಪಡೆದ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ನಮೂನೆ

	ಇಟ್ಟಿರುವ ಅಂಕಗಳು	ಪಡೆದ ಅಂಕ
ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿ (೨೦ ಅಂಕಗಳು)	ರೂಪು, ತೂಕ, ಎತ್ತರ, ಕ್ಷೀಣಗತಿಗೆ ಇಳಿದ ಸರಾಸರಿ ಗುರುತು, ರೂಪವಿಕಾರ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಬಟ್ಟೆಗಳು.	
ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೋಳೆಗೂಡಿದ ನಯುಚರ್ಮ (೧೦ ಅಂಕಗಳು)	ಚರ್ಮದ ರಚನೆ, ಇಸಬು, ಚರ್ಮರೋಗ. ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಂಪಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳು, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು-ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಒಳಪೊರೆ.	
ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ವ್ಯೂಹ (೧೦ ಅಂಕಗಳು)	ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜೋಡಣೆ.	
ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ವ್ಯೂಹ (೧೦ ಅಂಕಗಳು)	ನಾಲಗೆ, ಉಸಿರು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಮಲ	
ನರವ್ಯೂಹ (೧೦ ಅಂಕಗಳು)	ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಮನೋಭಾವ, ನಗು ಸಮಾನಾಧಿಕರಣಶಕ್ತಿ, ಚೇಷ್ಟೆ, ಆವೇಗ, ನಿಲವು.	

	ಇಟ್ಟಿರುವ ಅಂಕಗಳು	ಪಡೆದ ಅಂಕ
ರಕ್ತಸಂಚಲನ ವ್ಯೂಹ (೧೦ ಅಂಕಗಳು)	ಹರಡಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು (ಅಭಿಧಮನಿ) ಲೋಮನಾಳಗಳು, ತಣ್ಣಗಿರುವ ಕೈಕಾಲು, ಸ್ವೇದೋತ್ಪತ್ತಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ರಕ್ತದಗಡ್ಡೆ.	
ಶ್ವಾಸವ್ಯೂಹ (೧೦ ಅಂಕಗಳು)	ಬಾಯಿ, ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಗಂಟಲಬಾವು, ಒಳಮೂಗಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೂ ಗಂಟಲಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸ್ಪಂಜಿನಂಥ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ.	
ಅಸ್ಥಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು (೧೦ ಅಂಕಗಳು)	ಬಿರುಸು, ತಲೆಯ ಆಕಾರ, ಎದೆಗೂಡು, ಉದ್ದವಾದ ಅಸ್ಥಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ, ನೆತ್ತಿಯ ಮೆತ್ತನೆಯ ಭಾಗ, ಹಲ್ಲುಗಳು.	
ದೇವಿ ಹಾಕಿರುವುದು (೧೦ ಅಂಕಗಳು)	ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬರುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ದೇವಿ ಹಾಕಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಖ್ಖಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.	

ಒಟ್ಟು ....

ವಿ.ಸೂ :—ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯತಾ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವ ಸಮಿತಿಯವರು ಈ ನಮೂನೆಯ ಹಿಂದುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷಕರು—ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಿಶು ಪ್ರದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರವೂ ತನ್ನ ಪರೀಕ್ಷಕರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗ್ರಾಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೀಪದ ಲೋಕಲ್ ಫಂಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಕರಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಒಂದು ನಿಯಮ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೊಹಲ್ಲಾದವರೂ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪರೀಕ್ಷಕರನ್ನು ನಿಯಮಿಸಬೇಕು. ಕಡೆಯ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಕರ ಒಂದು ಸಮಿತಿಯು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಕರು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗ್ಯತಾ ನಿರ್ಣಯದ ಕೇಂದ್ರದವರು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಬುದ್ಧಿವಾದವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಿಶುಪ್ರದರ್ಶನದ ಕೇಂದ್ರದಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗ್ಯತಾ ನಿರ್ಣಯದ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುಖ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

[ಸರ್ಕಾರಿ ಅಪ್ಪಣೆಯ ನಂ. ಜಿ. ೨೯೯೦-೩೦೧೬, / ಪಿ. ಎಚ್. ೧೫೪-೩೪-೪, ತಾರೀಖು ೭ನೇ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧೯೩೭ ಪ್ಯಾರಾ ೧೧. ಕ್ಲಾಸ್ ೧೨ರ ಪ್ರಕಾರ.]

ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಮಕ್ಕಳ ವಾರ

ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗ್ಯತಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಚೀಟಿಯ ಮಾದರಿ

................ಹಳ್ಳಿ

............ತಾಲ್ಲೂಕು

ಹೆಸರು.... ....ತಂದೆಯ ಹೆಸರು.....................

ಜಾತಿ................ವಯಸ್ಸು................ತೂಕ.................

ಎತ್ತರ................

ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗ್ಯತಾ ನಿರ್ಣಯದ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳು

೧. ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಚೀಟಿಗಳು, ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಪ್ರವೇಶದ ಚೀಟಿ.

೨. ತೂಕದ ತ್ರಾಸು, ಅಳತೆಯ ಪಟ್ಟಿ.

೩. ಚೌಕಗಳು, ಮಗ್ಗುಲ ಹಾಸಿಗೆಗಳು, ಟವಲುಗಳು.

೪. ಸಾಬೂನು, ನೀರು.

೫. ಮೇಜುಗಳು, ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಸ್ಟೂಲುಗಳು.

ಬಹುಮಾನಗಳು—ಕೊಡುವ ಬಹುಮಾನಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಿತಿಗಳಿಗಿರುವ ದ್ರವ್ಯಾನುಕೂಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪದಕಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು–

ಇವುಗಳನ್ನು ಬಹುಮಾನಗಳಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೊನೆಯ ತೀರ್ಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಬಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಆರ್ಥಿಕ ಅನುಕೂಲತೆ—ಬಹುಮಾನ ಮತ್ತು ಇತರ ವೆಚ್ಚಗಳಿಗೆ ಧನರೂಪದಲ್ಲೋ, ಮತ್ತಾವ ರೂಪದಲ್ಲೋ ಉದಾರವಾಗಿ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಧರ್ಮಿಷ್ಠರಾದ ಸ್ಥಳೀಯ ಶ್ರೀಮಂತರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಶಿಶು ಪ್ರದರ್ಶನದ ಕೇಂದ್ರದ ಬಳಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನೂ, ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಉಪಾಹಾರವನ್ನೂ ಹಂಚುವುದಕ್ಕೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲ ವೆಚ್ಚವನ್ನೂ ಧರ್ಮಿಷ್ಠರಾದ ಸ್ಥಳೀಯ ಶ್ರೀಮಂತರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳನ್ನು ನಡಸಬೇಕಾದ ಕಾಲ—ಪೌರಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳನ್ನು ನಡಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕಾಲವೆಂದರೆ ಜನವರಿ, ಫೆಬ್ರುವರಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಚಿ ತಿಂಗಳುಗಳು. ಈ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ರೆವಿನ್ಯೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಪೌರಸಭೆಗಳವರಿಗೂ ಕೂಡ ಮೇಲಿನ ತಿಂಗಳುಗಳು ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ. ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜುಲೈ, ಆಗಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳು ಈ ಉತ್ಸವಗಳನ್ನು ನಡಸಲು ಬಹುಶಃ ಅನುಕೂಲವಾದ ತಿಂಗಳುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳನ್ನು ನಡಸುವ ಕಾಲ ಪರಿಮಾಣ—ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ನಗರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಕೋಲಾರದ ಚಿನ್ನದ ಗಣಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಉತ್ಸವವನ್ನು ನಡಸಲು ತಕ್ಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಜಿಲ್ಲೆ ಅಥವ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮುಖ್ಯ ಪಟ್ಟಣಗಳಂಥ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಣದ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನುಕೂಲಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು; ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಹೋಬಳಿ ಮುಖ್ಯ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ದಿನದ ಉತ್ಸವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯಾ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಉತ್ಸವ ನಡಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರದ ವರದಿ—ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳವಾರದ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಸವ ನಡೆದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ವರದಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರದಿಯ ನಮೂನೆ

ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಮಕ್ಕಳವಾರ

........................ವರ್ಷ

ಸ್ಥಳ.................................. ಹೋಬಳಿ.........................
ತಾಲ್ಲೂಕು........................ ಜಿಲ್ಲೆ.................................
ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರದರ್ಶನದ ತಾರೀಖು.... ....ಕಾಲ ಪರಿಮಿತಿ............
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ................ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ........
ಕೊಟ್ಟ ಬಹುಮಾನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ........................
ದೇವಿ ಹಾಕಿದ ಸಂಖ್ಯೆ..................
ಪರೀಕ್ಷಕರು.......................
ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಭಾಷಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ...............
ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು...............ಸಚಿತ್ರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು............
ಚಲನ ಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು...........
ಆರಂಭ ಮಾಡಿದ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಚಳವಳಿಗಳು........... ....
ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಳವಳಿಗಳ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಭಾವ ಚಿತ್ರಗಳು............
ವಿನೋದಾವಳಿ....................................
ಪ್ರದರ್ಶನ.......................
ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಹೆಸರು...........................
ಖರ್ಚುಮಾಡಿದ ಹಣ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಬಗೆ...............
ಷರಾ: ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ, ಸ್ಥಳೀಯವಾದ ಕಷ್ಟನಿಷ್ಠುರಗಳು. .

ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದರ ವಿಚಾರವಾಗಿ ತಮಗೆ ತೋರಿಬಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ತಾವು ಗಮನಿಸಿದ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳು, ಇವುಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಕರ ಕೊನೆಯ ವರದಿ.

೯. ಮೈಸೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡಸುತ್ತಿರುವ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯ*

ತಾಯಿಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಅತ್ಯಂತ ಪುಣ್ಯಶಾಲಿಯಾದ ನಗರ.

ಗುಣಾಂಬಾ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆ.—ಈ ಕಾರ್ಯವು ಆಳಿದ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರಾದ ದಿವಂಗತ ಮಹಾರಾಜರವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಆಳಿದ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರಾದ ದಿವಂಗತ ಯುವ ರಾಜರವರಿಗೂ ಕೇವಲ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನದಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಆಳುವ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರಾದ ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾರಾಜ ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಅವರ ಉದಾರ ವಾದ ಪೋಷಣೆ ಅದಕ್ಕೆ ದೊರೆತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ರೀಮನ್ ಮಹಾರಾಜರವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಈಗಿನ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಅದು ಪಡೆದಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯರಾದವರು ದಿವಂಗತರಾದ ರಾಜಸೇವಾಧುರೀಣ ಸರ್ದಾರ್ ಸರ್ ಎಂ. ಕಾಂತರಾಜೇ ಅರಸರವರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮರಣ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ, ಮೈಸೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಕಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವಂತೆ ೧,೨೦,೦೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಉದಾರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋದರು. ಈ ಹಣವೇ

---

* ೧೯೪೧ ನೆಯ ಇಸವಿ ಮೈಸೂರು ದಸರಾ ಪ್ರದರ್ಶನದ 'ಸರ್ಕಾರದ ಕೈಪಿಡಿ'ಯ ಆಧಾರದಿಂದ ಸರ್ಕಾರದ ಅಪ್ಪಣೆ ಪಡೆದು ಬರೆದದ್ದು.

'ಗುಣಾಂಬಾ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯು ನಿಧಿಗೆ ಮೂಲಧನವಾಯಿತು. ಈ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆ ೧೯೨೨ಳನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಎರಡು ಕೇಂದ್ರಗಳೊಡನೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿತು. ಅನಂತರ ವರ್ಷ ವರ್ಷವೂ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದು, ಈಗ ಅದರ ಆಡಳಿತಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಎಂಟು ಕೇಂದ್ರಗಳೂ, ಐದು ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆ ಆಟದ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಮತ್ತು ಎರಡು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣಾಲಯಗಳೂ ಇವೆ. ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಚಳುವಳಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯ ವಾಗಿರುವುವೆಂದರೆ, ಈಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರು ದಿವಂಗತ ಸರ್ ಎಂ. ಕಾಂತರಾಜ ಅರಸರವರ ಉದಾರ ನೀತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಧನಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ದಿವಂಗತ ಧರ್ಮ ಪ್ರಕಾಶ ರಾವ್‌ಬಹದ್ದೂರ್ ಶ್ರೀ. ಡಿ. ಬನುಮಯ್ಯನವರು. ಅವರು ಆದಿಕರ್ಣಾಟಕರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಧನಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಹಾಯ ಧರ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಶ್ರೀ. ವಿ. ಡಿ. ರಾಜಾರಾಂ ಮೊದಲಿಯಾರ್ ಅವರಿಂದ ತಮ್ಮ ಪುತ್ರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ ಅವರ ಸ್ಮಾರಕಾರ್ಥವಾಗಿ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ ವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಔದಾರ್ಯ ಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಆದಿಕರ್ಣಾಟಕಪುರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ಮಲ್ಲಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ, ಹೈದರಾಲಿ ರಸ್ತೆ ಯಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ ಕೇಂದ್ರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ

ಎರಡು ಹೊಸ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ೧೯೩೬ರಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಶ್ರೀ. ವಿ. ಡಿ. ರಾಜಾರಾಂ ಮೊದಲಿಯಾರ್ ಅವರು ಮತ್ತೊಂದು ದತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟರು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ 'ಶ್ರೀ ಮೀನಾಂಬಾಳ್ ಕೇಂದ್ರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಒಂದು ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರವನ್ನೂ ಒಂದು ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಯನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಅದೇ ಸುಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಜ್ಞಾನಮ್ಮ ನವರು ತಮ್ಮ ಮಗಳ ಸ್ಮಾರಕವಾಗಿ ಒಂದು ಉದಾರವಾದ ದಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಶೀಲಾ ವೈಟ್ ಕೇಂದ್ರ'ವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ.

ಗುಣಾಂಬಾ 'ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆ'ಯ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿನದಾದ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರವು 'ಪೌರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಘ'ದವರ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು.—ನಗರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿವೆ; ಇವೆರಡೂ ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವ ಜನಿಕ ಔದಾರ್ಯಗಳ ಫಲಗಳಾಗಿವೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಕಟ್ಟಿರುವ 'ಚೆಲುವಾಂಬಾ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ'ಯು ದಿವಂಗತರಾದ ಮಹಾರಾಜಕುಮಾರಿ ಶ್ರೀ ಚೆಲುವರಾಜಮ್ಮಣ್ಣಿ ಅವರ ಸ್ಮಾರಕಾರ್ಥವಾಗಿ ಉದಾರವಾಗಿ ದಾನಮಾಡಿದ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. 'ದಿ ಹೋಲ್ಡ್ಸ್‌ವರ್ತ್ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ'ಯಾದರೋ ಮೆಥಾಡಿಸ್ಟ್ ಮಿಷನ್ನಿ

ನವರು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೆವರೆಂಡ್ ಶ್ರೀ ಜಿ. ಡಬ್ಲ್ಯು. ಸಾಡೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ತೋರಿದ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಸ್ವಾರ್ಥತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾದ ಕೀರ್ತಿಸ್ತಂಭವಾಗಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನಲವತ್ತು ಸಹಸ್ರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ವೆಚ್ಚಮಾಡಿ ಹೆರಿಗೆಯ ವಿಭಾಗವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿಸಿ, ಕಟ್ಟಡದ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡ ಶ್ರೀ ಸಾಡೆಯವರ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇದಕ್ಕಿಟ್ಟಿದೆ.

ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸುವ ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಕೆಲವು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು—ಇತ್ತೀಚಿನ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಗರದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ೧,೫೦,೩೬೩. ೧೯೫೪ರ ಲೆಖ್ಖ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಆ ವರ್ಷ ೫,೩೮೯ ಶಿಶುಗಳ ಜನನವಾಯಿತೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಕಡಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಒಟ್ಟುಸಂಖ್ಯೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆ ೯,೦೦೦ ಎಂದು ಅಂದಾಜಾಗಿದೆ. ಆದ ೫,೩೮೯ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ೨,೪೫೧ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ! ನಡೆದುವು. ೮೭೫ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಾದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರಿಗೆ ಕರೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಉಳಿದ ೧,೮೦೩ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ ಯಾರೂ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಕೇಳಲೂ ಇಲ್ಲ; ಕೊಡಲೂ ಇಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಕಡಮೆಯಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೮೦೦ಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೋ ಆಟದ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೋ ಅಥವಾ ಕಿಂಡರ್

ಗಾರ್ಟನ್ ತರಗತಿಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೋ ಓಡಾಡುವ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಯಿತು.

ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ದಾದಿಯರು— ತಾಯಿಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅನುಕೂಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇದೆ:—೩೯ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ಜನರನ್ನು ಗುಣಾಂಬಾ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ನೇಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪೌರಸಭೆಯವರು ಆರು ಜನರನ್ನು ನೇಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹದಿನೆಂಟು ಜನ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ ನಡಸುವುದು. ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರು, ಆರೋಗ್ಯಶಾಖೆಯ ದಾದಿಯರು, ಮನೆಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರು-ಇವರು ಮನೆಮನೆಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟು, ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮತ್ತು ಎರಡು ವರುಷಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ ನಡಸುವುದಕ್ಕೆ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಬೇಕು; ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣಾಲಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಬೋಧಿಸಬೇಕು; ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ತೂಕ, ಸ್ನಾನ, ವೈದ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಲಹೆಗಳಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆತರುವಂತೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಈ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನಗರವನ್ನು ಹದಿಮೂರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ

ದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಗೂ ಅವಳ ಆಡಳಿತಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಬೀದಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಮನೆಮನೆಗೂ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವಂತೆಯೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳು ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳ, ತಾರೀಖು, ವೇಳೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆಯೂ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜನನವನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಿಸಲು ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದೇ ಬಗೆಯಾದ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಜನನಗಳ ಸಬ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್ ಅವರನ್ನೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಖೆಯ ದಾದಿಯರು ಕೇಂದ್ರಗಳ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ವಹಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರು ಮನೆಮನೆಗೂ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವುದನ್ನೂ ಹೆರಿಗೆ ಕೆಲಸ ನಡಸುವುದನ್ನೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯವಾದ 'ಶ್ರೀವಾಣೀವಿಲಾಸ ಕೇಂದ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ರಿಲೀವಿಂಗ್ (ಬದಲಿಕೆಲಸ ಮಾಡುವ) ದಾದಿಯರಿರುತ್ತಾರೆ; ಇವರಿಗೆ ಸಂಭಾವನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೆರಿಗೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಗುಣಾಂಬಾ ಧರ್ಮಸಂಸ್ಥೆಯವರು ನೇಮಿಸಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರು ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳು—ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೆಂಗಸರ ಎರಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, (ಚೆಲುವಾಂಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಹೋಲ್ಡ್ಸ್‌ವರ್ತ್ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ) ಗುಣಾಂಬಾ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣಾ ದರ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಎಂಟು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ,

ಚಾಮುಂಡೇಶ್ವರಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಘದವರು ನಡಸುತ್ತಿರುವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೂ, ನಡಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ೧೯೪೦ನೆಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಮುಂದಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ವಿವರವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇಂದ್ರಗಳು	ನಡಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	ಮೊದಲ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡವರು	ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಬಂದ ವರು
ಚೆಲುವಾಂಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ	೫೨	೨,೩೫೦	೧,೪೫೨
ಹೋಲ್ಡ್ಸ್‌ವರ್ತ್ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ	೦	೬೯೦	೧,೬೩೪
ಶೀಲಾ ಪ್ಲೈಟ್ ಕೇಂದ್ರ	೪೫	೧೬೮	೧೬೬
ದೇವರಾಜ ಕೇಂದ್ರ	೪೬	೮೯	೧೦೧
ಗಜಶಾಲಾ ಕೇಂದ್ರ	೪೫	೧೮೨	೨೬೦
ಶ್ರೀ ವಾಣೀ ವಿಲಾಸ ಕೇಂದ್ರ	೪೮	೨೨೬	೨೪೬
ಶ್ರೀ ಮಲ್ಲಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ	೪೫	೧೭೯	೨೨೦
ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ ಕೇಂದ್ರ	೪೪	೧೨೮	೧೭೪
ಶ್ರೀ ಮೀನಾಂಬಾಳ್ ಕೇಂದ್ರ	೪೪	೭೯	೧೭೪

ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳು: ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೂ, ಪೌರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಘದವರು ನಡಸುತ್ತಿರುವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ

ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು — ಆರೋಗ್ಯವೋ, ಅನಾರೋಗ್ಯವೊ — ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲಿನ ಪ್ರಯತ್ನ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವ ಏರ್ಪಾಟು ಇಟ್ಟದ್ದಾರೆ. ಖಾಯಿಲೆಯಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧರ್ಮಸಂಸ್ಥೆಯ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆ ಸುಲಭವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡಸುತ್ತಾರೆ. ಏನಾದರೂ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಾಲಯಕ್ಕೆ ಚೀಟಿ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅನಾಥರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬಡತನಗಳಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಕಲಾರದೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯಳು ವೈದ್ಯರ ಸಮಿತಿಗೆ ಶಿಫಾರಸುಮಾಡಿ, ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಉಚಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಹ ದಾದಿಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಅಪ್ಪಟ ಹಾಲನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳ ಸಾರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳ ಕೂಟು, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಾಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಮವಿದೆ.

ಬಿಸಿಲು ಸ್ನಾನದ ಮಂದಿರಗಳು: ಈಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಿಸಿಲು ಸ್ನಾನದ ಮಂದಿರಗಳಿವೆ: (೧) ನಗರದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ, ಶ್ರೀ ವಾಣೀವಿಲಾಸ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು.

(೨) ನಗರದ ಉತ್ತರಕ್ಕಿರುವ ಶ್ರೀ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು.

ರೇಷ್ಮೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಜಲಗಾರರ ವಸತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವ ಕೂಲಿಗಾರರ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣಾಲಯ ವನ್ನೂ ಒಂದು ಆಟದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪೌರಸಭೆಯವರು ಒಮ್ಮೆ ಹೆಂಡದಂಗಡಿಯಾಗಿದ್ದ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕರವಾದ ಒಂದು ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಧರ್ಮಸಂಸ್ಥೆಗೆ ವಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಹಣದ ಅಭಾವ ದಿಂದ ಈ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣಾಲಯವನ್ನು ತೆರೆ ಯುವುದು ನಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಇತರ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇವೆ. ತಾಯಿ ಯರು ದೂರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುವಾಗ, ಅವರ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ, ಅದ ರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಲ್ಲದೆ ಇರುವಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದೂ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಂದಾಗ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ, ವೈದ್ಯರು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೆಮಾಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣಾಲಯವನ್ನೂ, ತಪ್ಪು ಹೆಜ್ಜೆಯ

ಮಕ್ಕಳ ಆಟದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವಾಗ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಡಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಫಲವಾಗಿ, ಈ ಗ್ರಂಥವು ಹೊರಬೀಳುವುದರೊಳಗೆ ಆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣಾಲಯವು ಆರಂಭವಾಗಲೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಹಾರೈಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ವಾರ : ಮೈಸೂರು ನಗರದ ಮಕ್ಕಳ ವಾರವನ್ನು ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಈ ನಗರ ಶಾಖೆಯವರು ನಡಸುತ್ತಾರೆ. ೧೯೩೦ನೆಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯದ ಮಕ್ಕಳ ವಾರದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಗುರಾಣಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ನಗರವು ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ೧೯೩೩, ೧೯೩೪, ೧೯೩೫, ೧೯೩೬ ಮತ್ತು ೧೯೩೭ನೆಯ ಇಸವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥಾನವು ಕಳಿಸಿದ ಪ್ರದರ್ಶನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ಮೈಸೂರು ನಗರದ ಮಕ್ಕಳ ವಾರದ ಪ್ರದರ್ಶನ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದುವು. ಆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಉನ್ನತವಾದ ಸ್ಥಾನ ದೊರಕಿತು. ೧೯೩೩ನೆಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಾಣೀ ವಿಲಾಸ ಗುರಾಣೀ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ನಗರಕ್ಕೆ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ದೊರೆಯಿತು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಸಮಿತಿಯವರು, ಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯದ ಆದ್ಯಂತವೂ ನಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ವಾರದ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ "ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಮಕ್ಕಳ ವಾರದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಗುರಾಣಿ"ಯೆಂಬ ಬಹುಮಾನವೊಂದನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ದೊರೆತಿರುವುದು ಅಲ್ಪ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೇನಲ್ಲ.

ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ: ತಪ್ಪು ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಆಟದ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳು—ಈ ಆಟದ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯನಡತೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಶುಚಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಕುಶಲತೆಯನ್ನು—ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನಲ್ಲ—ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಮಾಂಟಿಸೊರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇವು ಸರಳವಾದುವು; ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಾದುವು. ಈ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ೨ ವರ್ಷದಿಂದ ೫ ವರ್ಷದೊಳಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ತೆರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಶಾಲೆಗಳು ಐದು ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗುಣಾಂಬಾ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಶಾಲೆಗಳ ಹಾಜರಾತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಇದೆ:

೧. ಗಜಶಾಲಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆ ೧೦೩
೨. ಶ್ರೀನಿವಾಸಾಂಬಾಳ್ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆ ೫೬
೩. ಶೀಲಾವ್ಹೈಟ್ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆ ೩೨
೪. ನಂಜರಾಜ ಬಹದ್ದೂರ್ ಛತ್ರದ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆ ೬೬
೫. ಕಾಂತರಾಜ ಅರಸು ಚೌಕದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆ ೧೫

ಕಿಂಡರ್‌ಗಾರ್ಟೆನ್ ಮತ್ತು ಶಿಶು ವಿಹಾರಗಳು—ಮೈಸೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಿಂಡರ್ ಗಾರ್ಟೆನ್

ಶಾಲೆಗಳನ್ನೂ, ಶಿಶು ವಿಹಾರಗಳನ್ನೂ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಒಂದು ಚಳವಳಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಟದ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ, ತಪ್ಪು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಕ್ಕುವ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗಳಿಗೂ ಹೋಗುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ತೆರೆದಿರುವವುಗಳು. ಮಹಾರಾಜರವರ ಕಾಲೇಜಿನ ಮನ ಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂ. ವಿ. ಗೋಪಾಲಸ್ವಾಮಿ ಯವರು ಲಕ್ಷ್ಮೀಪುರದಲ್ಲಿಯೂ, ಮಹಿಳೆಯರ ವೃತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣಾ ಲಯದ ಗೌರವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಥಿಯೋಬಾಲ್ಡ್‌ರವರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಅನಂತರ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಡಿ. ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಬಾಡಿಗೆ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿಯೂ 'ಶಿಶು ವಿಹಾರ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇದೇ ಬಗೆಯಾದ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ ಕುಪ್ಪಸ್ವಾಮಿಯವರು ಒಂಟಿಕೊಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಕ್ಯಾಟಿಜಿಸ್ಟ್ ಮೇರಿ ಸೋದರಿಯವರು ಮೈಸೂರು ಸೌತ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ನಡಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪೌರಸಭೆಯ ಆಟದ ಕೇಂದ್ರಗಳು—ಈ ಆಟದ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಗುರಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಟಪಾಟ ಗಳನ್ನೊದಗಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಸ್ತೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರು ವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ದಿನ—ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ನೂತನ ಚಳವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಮೈಸೂರ್ ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಾಖೆಯು ೧೯೩೧ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾರಾಜರವರು ಇದರ ಪೋಷಕರು; ಶ್ರೀಮದ್ಯುವರಾಜರವರು ಇದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು;

ರಾಜಮಂತ್ರಪ್ರವೀಣ ದಿವಾನ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಕೆ. ಮ್ಯಾಥನ್ ರವರು ಕಾರ್ಯಕಾರೀ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಈಗ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ೪೩ ಶಾಖೆಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಸಂಸ್ಥಾನದ ಶಾಖೆಯು ಆರಂಭವಾದಂದಿನಿಂದ ಜನೋಪಯುಕ್ತವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡಸುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಸಂಸ್ಥಾನದ ಶಾಖೆಯು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆತಂದು ಕ್ರಮವಾದ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಸಂಸ್ಥಾನದ ನಾನಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಸಂಸ್ಥಾನದ ಶಾಖೆಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಅನೇಕ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಾರಗಳೂ ಸಹ ಏರ್ಪಾಟಾಗಿವೆ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಅನುಕೂಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಸವ ಮಂದಿರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿದೆ. ಸಂಸ್ಥಾನದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಮೂವತ್ತೈದು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರಸವ ಮಂದಿರಗಳು ಇವೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯ ಶಾಖೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಖೆಗಳ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡಸಲು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಸಂಸ್ಥಾನದ ಶಾಖೆಯು ತಪ್ಪು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಿತಚಿಂತನೆಗೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ೧೨ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಧನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದೆ.

೧೯೩೪ರಲ್ಲಿ ಶಾಖೆಯುವರು 'ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ' ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಪ್ರಜಾಹಿತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡಸುತ್ತಿರುವ ಇತರ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೂ ೬,೪೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟು ಧನ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಆದರೂ ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಚಳವಳಿಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಸಂಸ್ಥಾನದ ಅನೇಕ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳೂ ಸಹಕಾರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ತಮ್ಮ ಸಹಾಯ ವನ್ನು ನೀಡಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾ ಇವೆ.

ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ನಾಗರಿಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಮಾತೆಯರ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಕ್ಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ೧೦,೦೦೦ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ; ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಲ್ಲಾದರೋ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨,೦೦,೦೦೦ ಹೆಂಗಸರು ಹೀಗೆ ಸಾಯುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆಂದು ನಮ್ಮ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ೧೦೦೦ ಪ್ರಸವಗಳಲ್ಲಿ ೪–೬ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೮–೩೦ ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವ ಸೇವೆಯಿಂದಲೂ, ಪ್ರಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಒದಗುತ್ತಿರುವ ಉತ್ತಮ ಸೌಕರ್ಯ

ಗಳಿಂದಲೂ, ಮಾತೆಯರ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗಿದೆಯೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ವರಮಾನದವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಅವರು ಸಾಕಲಾರದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿರುವುದನ್ನೂ, ಹೀಗೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ತಾಯಿಯರ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತಾ ಇರುವುದನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಮಾತೆಯರ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಆಕೆಗಾಗಬಹುದಾದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದೂ ಒಂದು ಉಪಾಯವೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ದೃಢಕಾಯರೂ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿನಿಯರೂ ಆಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಕ್ತರಾದವರೂ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಅಪಾಯಕರವಾದ ಸಮಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವವರಿಗೂ ಇದು ಒಂದು ಗಂಡಾಂತರದ ಕಾಲವೇ ಸರಿ. ಪ್ರೌಢ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಿಕೊಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಪದೇ ಪದೇ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಶ್ರಮವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಮೊನ್ನೆತಾನೇ ನನ್ನ ಪ್ರಸೂತಿಗೃಹಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬಾಕೆಯು ಬಂದಿದ್ದಳು. ಆಕೆಗೆ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಹೆರಿಗೆಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಆಕೆಯ ಚೊಚ್ಚಲ ಮಗನಿಗೆ ೧೭ ವರ್ಷ. ಕಡೆಯ ಬಾರಿ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿ, ಅವರ

ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ದೇಹವನ್ನೇ ತೇದುಕೊಟ್ಟಂತಾಗಿ, ತಾಯಿಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಳತೀರದು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತಿರುಗಿ ಈಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬೇಕೆ? ಸರಿ, ಇನ್ನೂ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದೊಡನೆ (ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ) ನಮ್ಮ ಪ್ರಸೂತಿಗೃಹಕ್ಕೆ ಬಂದಳು. ಅತಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡುದರಿಂದ ಈ ಮಗುವೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿತು. ಆದರೆ ತಾಯಿಗೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು.

ಇಂಥ ಅಮಾನವೀಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಹೇಳಲಾರದ ವೇದನೆಗಳ ವಿಷಯ ಎಷ್ಟುಬೇಕಾದರೂ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧದ ಉಪಾಯಗಳು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಮಾತೆಯರ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಎಷ್ಟೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇಯಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗಬಾರದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮೇಹರೋಗಗಳು, ಕ್ಷಯ, ಹುಚ್ಚು, ಮೂರ್ಛೆಯ ರೋಗಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದಾದ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರು. ಅತಿ ಕಿರಿದಾದ ನಡುವುಳ್ಳ, ಅಥವಾ ಯೋನಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಿರುವ (ಇವೆರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಜನನವು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಲ್ಲವೆ?) ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮೂರ

ನೆಯ ಗುಂಪಿನವರು. ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಪ್ರಸವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಸವವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಿತಿಮೀರಿದ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನಾಂತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಪದೇ ಪದೇ ಮಕ್ಕಳಾದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಐದನೆಯ ಗುಂಪಿನವರು. ಇಂಥವರು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲೇಬೇಕಲ್ಲವೆ ?

ನಮ್ಮ ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಾರದವರು ತಮ್ಮ ಮಹಿಳಾ ಪ್ರಜೆಗಳ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ೧೯೩೦ ರಲ್ಲೇ ತಮ್ಮ ಹುಕುಂ G.O. No.G. ೧೪೩೫–೬. (ತಾರೀಖು ೧೧–೬–೧೯೩೦) ರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕಂಡಂತೆ ಹೂಡಿದರು.

“ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಸವಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಶಿಥಿಲವಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅದರ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಸೀನಿಯರ್ ಸರ್ಜನರು ವರದಿಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಇಂಥವರಿಗೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಸಾಧನಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲು

೧) ಬೆಂಗಳೂರು ಮೈಸೂರು ನಗರಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ, ವಾಣೀವಿಲಾಸ, ಕೃಷ್ಣರಾಜೇಂದ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಹೆರಿಗೆಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಅದರ ವಿಷಯ ಸಂಪೂರ್ಣ

ವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

೨) ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅಸಲು ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರು ವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ೫೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡಿಡಲು ಅಪ್ಪಣೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

೩) ಗರ್ಭ ನಿರೋಧವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಡಾ. ಸಿ. ವಿ. ನಟರಾಜರ‍ವರನ್ನು ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ನಡೆಸುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ನಿಯಮಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಯೋಜನೆಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಗರ್ಭ ನಿರೋಧ' ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದ ಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರೂ ಸಹ ಕೋಲಾರ ಮತ್ತು ಶಿವಮೊಗ್ಗಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸಮಾಡಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸರಕಾರೀ ಹುಕುಮಿನ ಪ್ರಕಾರ ಮೈಸೂರು ವಾಣಿವಿಲಾಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೊಂಡಿಡಲಾಯಿತು.

೧. ನಿರೋಧಕ ರಬ್ಬರ್ ಮುಚ್ಚಳಗಳು.
(Occlusive rubber caps)

೨. ಡಚ್ ಯೋನಿಯ ಮುಚ್ಚಳಗಳು.
(Dutch caps pessaries)

೩. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ನಾಳಗಳು.
(Contra–ceptaline tubes)

೪. ಬೈಮೆಸ್ಟನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳು.
(Bimeston Tablets)

೫. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ನಾಸಾಗ್ರಗಳು.
(Contra–ceptaline nozzles)

ಜನತೆಗೆ ಈ ವಿಷಯವೇ ಹೊಸದಾದುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಮುಂದೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟೂ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅಂತು ರಬ್ಬರಿಂದಾದ ಹಲವಾರು ಉಪಕರಣಗಳು ಬಹಳಕಾಲ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇಟ್ಟದ್ದುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟುಹೋದವು !

೧೯೩೫ರಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಸಹಾಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಶ್ರೀಮತಿ ಹೌಮಾರ್ಟಿನ್ (Mrs. Howmartin)ರವರು ಮೈಸೂರಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟರು. ಇವರು ಹೇಳಿದ ಉಪಕರಣಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಇವರ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದರು. ೧೯೩೬ರಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಲೀಗಿಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷಿಣಿಯಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಾಂಗರ್ ಎಂಬಾಕೆಯು ಮೈಸೂರಿಗೆ ಬಂದು ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಹೋದರು.

೧. ಕೋರೋಮೆಕ್ಸ್ ವಪೆ ; ಕೆಲವು ರಾಮ್ಸೇ ರಬ್ಬರ್ ಮುಚ್ಚಳಗಳು.
(Koromex diaphragm and a few Ramsay's rubber caps)

೨. L. A. G. ಜೆಲ್ಲಿ, ಕೂಪರ್ ಕ್ರೀಂ, ಕ್ಲಿನಿಕಾಲ್, ಮಾವೋಸಲ್.
(L. A. G. Jelly, Cooper Cream, Clinicol Mawosal)

೩. ಕೆಲವು ಜಪಾನೀಯ ಯೋನಿ ಮುಚ್ಚಳಗಳು.
(Japan Pessaries)

೪. ನೊರೆಯ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಂಜು.
(Foam powder with sponge)

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೊರೆಯ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಂಜು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ರಬ್ಬರ್ ವಪೆಯೊಂದಿಗೆ ಕರಗಬಲ್ಲ ಯೋನಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಜಪಾನೀಯ ಯೋನಿ ಮುಚ್ಚಳಗಳು ಅತಿ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಗೆ (ಎಂದರೆ ಒಂದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾಣೆಯಂತೆ) ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕೆಲವರು ಈ ಕ್ರಮವು ಫಲಕಾರಿಯಾದದ್ದು (ಎಂದರೆ ಫಲವನ್ನು ತಡೆಯುಬಲ್ಲದ್ದು !) ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಐದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದು, ನಾಲ್ಕು ಸಲ ವೈಯಿಳಿದು ರಕ್ತವಿಹೀನಳಾಗಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿನಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಾಂಗರ್‌ರವರು ಈ ಸಲಕರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಒಂದು ರಬ್ಬರ್

ಗೊಂಬೆಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಜೆಲ್ಲಿಗಳೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಚ್ಚಳಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನೂ ಕ್ವಿನೈನನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಡಾ. ನಟರಾಜರ್‌ರವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕ್ವಿನೈನ್, ಬೋರಿ ಕಾಮ್ಲ ಮತ್ತು ಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ನಾವೇ ತಯಾರು ಮಾಡಿದ ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಡ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮೊದಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ೧೯೩೧ರಲ್ಲಿ ಏಳೇ ಏಳು ಜನ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದರು. ೧೯೩೭ರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ೪೨ಕ್ಕೇರಿತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಈಗ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕು ಗಳನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಬಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆಲ್ಲಾ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದೇವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಬ್ಬರ್ ಸ್ಪಂಜನ್ನೂ ನೊರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರಮವು ಅತಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸ್ಪಂಜು ಮೃದುವಾದ ಸಚ್ಛಿದ್ರವಾದ ಚಚ್ಚೌಕ ಚೂರು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳಿರುವ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೊರೆಯ ಪೌಡರನ್ನು ಇದರ ಎರಡು ಕಡೆಗೂ ಚಿಮುಕಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೊರೆಯೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಪಂಜನ್ನು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಯೋನಿ ಯೊಳಗೆ ಏರಿಸಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡ

ಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದೇ ಸುಲಭವಾದ ಕ್ರಮ ವಾಗಿ ತೋರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಇದನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಲಕರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಬಡ ವರಿಗೆ ಕಾಡಿಯನ್ನೂ ನೀರನ್ನೂ ಸಮಸಮವಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ರಹಿತವಾದ (Sterilised) ಒಂದು ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಗಿ ಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಇದರ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಪಯೋಗಿ ಸಿದರೂ ಅದೇ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

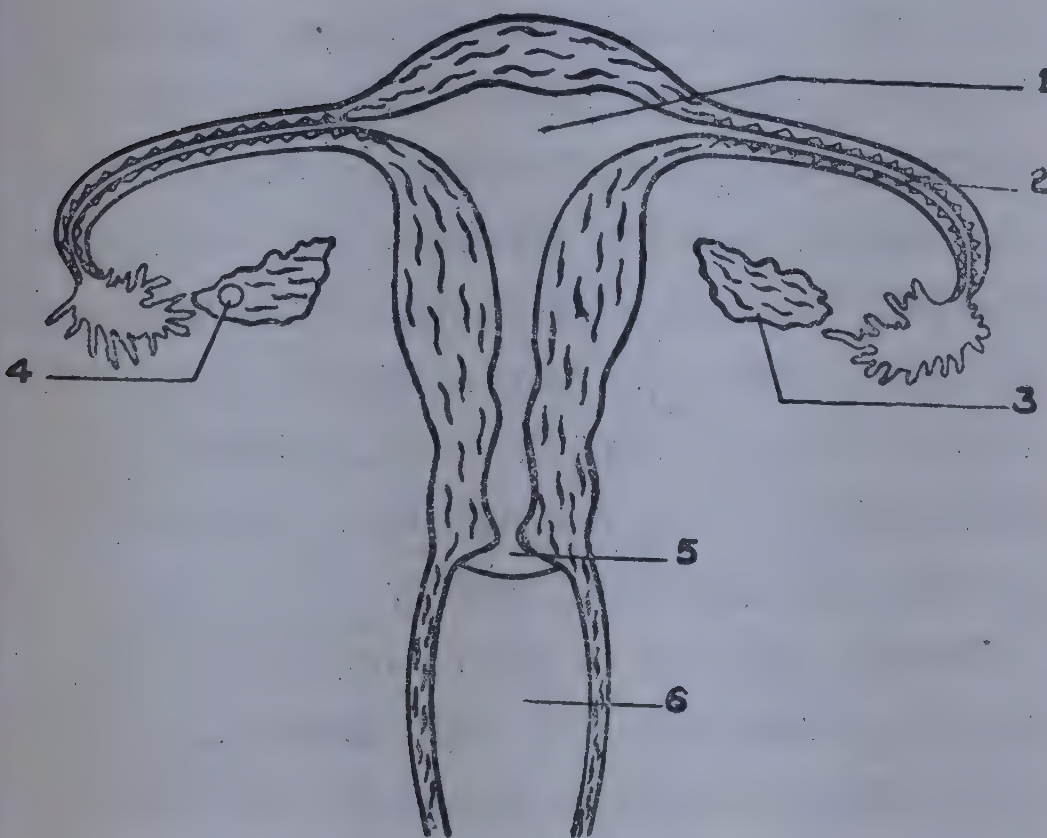
ಗರ್ಭನಿರೋಧವು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಇತ್ತೀ ಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದು ಬಂದು ನಮ್ಮ ಸಲಹಾಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಸಂತೋಷವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸಲಕರಣೆಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆಯೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಿದ್ದವೆಂದು ಹೇಳಲು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇವೆ.

ಆಗಿನಿಂದ ಮುನಿಸಿಪಲ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ನಿನವರೂ ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರೂ ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೂರಾರು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಖಾಸಗೀ ವೈದ್ಯರಾದ ನಾವುಗಳೂ ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಮಹಿಳೆ ಯರಿಗೆ ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡು ತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಕ್ರಮವೆಂದರೇನು ? ಪುರುಷನ ಶುಕ್ಲವನ್ನು

ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಅಲ್ಲವೆ? ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ರಚನೆಯೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭಕೋಶ (ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ರಚನೆ)



1. ಗರ್ಭಕೋಶ. 2. ಫೆಲೋಪಿಯನ್. 3. ಅಂಡಾಶಯ.
4. ಅಂಡ. 5. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿ.
6. ಯೋನಿ (vagina).

A ಎಂಬ ಜೀವಾಣು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಗಳು ಕೋಟ್ಯನುಕೋಟಿಯಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಚಂದ್ರಮಾಸಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಉಳಿದವುಗಳಿಗಿಂತ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ (Development) ಯನ್ನು ಹೊಂದಿ

ಅದರ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಫೆಲ್ಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳ ಲ್ಲೊಂದರ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮುಟ್ಟಾದ ೨ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾ ಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಭಿತ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿವೆಯೋ ಎಂಬಂತೆ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಡವನ್ನು ಶುಕ್ಲವು ಎದುರುಗೊಳ್ಳದೆ ಹೋದರೆ ಅದು ಯೋನಿನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಗರ್ಭ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರ ಒಳ ಪೊರೆಯು ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ಚೂರು ಚೂರಾಗಿ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯು ಮೂರು ದಿನಗಳೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಅಂಡವೂ ಶುಕ್ಲವೂ ಒಂದಾಗಿ ಒಂದು ಜೀವಸೃಷ್ಟಿಯ ಆದಿಯೆನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಸೇರಿ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಂದಿಗೆ ಅತಿ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಭ್ರೂಣವು ತಾಯಿ ಯಿಂದಲೇ ಪೋಷಿತವಾಗಿ, ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಬಳೆಯುವು ದಕ್ಕೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಹೀಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದಕೊಡದೆ ಹೋಗುವುದೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಕ್ರಮವೆಂದು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದೆ. ಕೆಲವು ಕೃತಕ ತಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಶುಕ್ಲದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನೇ ತಡೆದು ಬಿಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅಂಡವು ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ಸಂಭೋಗವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಎರಡನೆಯ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ 'ಸುಭದ್ರತೆಯ ಅವಧಿ' (Safe period)ಯ ಕ್ರಮವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯು ಎಚ್ಚತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕಾಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಹೀಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಮುಟ್ಟಾದ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಡೆಯುತ್ತದೆಂದು ಆಕೆಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಆಗ ಅದರ ಮುಂದೆ ಮೂರು ದಿನ, ಅದರ ಹಿಂದೆ ಮೂರು ದಿನ, ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಾಸದಲ್ಲೂ ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದೆಯಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಸದ ಉಳಿದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಂತು ಅಂಡವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನತೆಗಳಿವೆ. 'ಸುಭದ್ರತೆಯ ಅವಧಿ'ಯು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಕ್ರಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಸಂಯಮವನ್ನು ವಹಿಸಿದರೂ ಅದು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ಒಂದು ವಾರದ ತನಕ ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದೆಯಿರುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಲ್ಲಿ ನಾವು ಎದುರುನೋಡಲಾಗದ ಸಂಯಮವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಅನೇಕ ತಿಂಗಳು ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವವರು ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನದ ಅಚಾತುರ್ಯದಿಂದ, ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಊನ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಾಂಧಿಜಿಯವರು ಈ ಕ್ರಮವೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದುದು ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದುದೆಂದು ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ತೀರದು.

ಈ ಕ್ರಮವು ತಮಗೆ ಮೀರಿದುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರು

ವವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮುಂದಣ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧದ ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಾರವು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿದೆಯೆಂದೂ ವಿಶದಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಗಳು

ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಗಳಿಂದ ದೇಶದ ಕಲ್ಯಾಣವು ಹೇಗೆ ಮುನ್ನೇರಿದೆಯೆಂದು ತೋರಿಸಿ, ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೂರನೆಯ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಏರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿದೆಯೆಂದು ಚಿತ್ರಿಸುವುದೇ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಯುದ್ಧದಿಂದಲೂ ದೇಶದ ವಿಭಜನೆಯಿಂದಲೂ ನಾವು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೊದಲನೆಯ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯು ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ತೀವ್ರವಾದ ಅಭಾವವಿತ್ತು. ಕೊರಿಯಾ ಯುದ್ಧದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬೆಲೆಯೂ ಮುಗಿಲೇರಿ ನಿಂತಿತ್ತು. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿರುದ್ಯೋಗವು ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಪೆಡಂಭೂತಗಳಂತೆ ನಿಂತಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸಲು ತಕ್ಕ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದವರ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಎದೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನೂ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಕೊಂಡಾಡಿದರೂ ತೀರದು.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದು ಜನತೆಯ ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸುವುದು, ಜೀವನದ

ಎಲ್ಲಾ ಮುಖಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೋಲನವುಳ್ಳ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ವ್ಯವಸಾಯ, ಕೈಗಾರಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಇವುಗಳೇ ನಮ್ಮ ಮೊದಲನೆಯ ಯೋಜನೆಯ ಗುರಿಗಳಾಗಿದ್ದುವು.

ಈ ಯೋಜನೆಯು ಅತಿ ವಿಶಾಲವಾದುದರಿಂದ, ಅದರ ನಿರೂಪಕರು ಬಿಡಿಸಲೇಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. ೮೦ ಜನರು ವ್ಯವಸಾಯಗಾರರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಸುಮಾರು ೪೫ ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ, ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಾವು ೧೦೦೦೦ ದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸರಾಸರಿ ವರಮಾನವು ತಲೆಗೆ ಮಾಹಿಯಾನಾ ೨೨ ರೂ. ಗಳಷ್ಟಾದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮಟ್ಟವು ಅತಿ ಕೀಳಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಬಡವರಾದವರ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅತಿ ಶೋಚನೀಯವಾಗಿದೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಧಪಾಲು ತಲೆಗೆ ಮಾಹಿಯಾನಾ ೧೩ ರೂಪಾಯಿಗಳ ವರಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಲವನ್ನು ನೂಕಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಕಠಿಣವಾದ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಈ ಯೋಜನೆಯ ಮೊದಲ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಜಲ–ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ (Hydro-electric) ಮತ್ತು ನೀರಾವರಿಯ ಯೋಜನೆಗಳು, ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಖನಿಜಸಂಪತ್ತು, ಅರಣ್ಯಸಂಪತ್ತು, ಫಲವತ್ತಾದ

ಜಮೀನುಗಳು, ಪಶುಪಾಲನೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೂ ಸುಭದ್ರತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆಯನ್ನು ೫೬ ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ನುಗಳಿಂದ ೭೬ ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ನುಗಳಿಗೂ, ಬೇಳೆಗಳ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ನುಗಳಿಂದ ೧೩ ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ನುಗಳಿಗೂ ಏರಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಾವರಿಯ ಬೃಹದ್ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಎಪ್ಪತ್ತು ಮಿಲಿಯನ್ ಎಕರೆಗಳಿಂದ ನೂರು ಮಿಲಿಯನ್ ಎಕರೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಫಲವತ್ತಾದ ಜಮೀನುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಉತ್ತಮ ಗೊಬ್ಬರದ ತಯಾರಿಕೆಗೂ ಬೀಜಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

ಹಳ್ಳಿಯ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ವಸತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಸಾರವಾದ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಇನ್ನೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ-ಕೈಗಾರಿಕೆ: ಯೂರೋಪಿನ ದೇಶಗಳು, ಅಮೆರಿಕಾ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕೈಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ. ಭಾರತದ ಖನಿಜಸಂಪತ್ತು ಅಪಾರವಾದದ್ದು, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅದುರು ನಮ್ಮ

ಸಂಪತ್ತಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೂರರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮಗೆ ಕಬ್ಬಿಣವು ದೊರೆಯುವುದಾದರೂ ನಾವು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ನಿನಷ್ಟು ಉಕ್ಕನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಾದರೋ ನೂರು ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ನಿನಷ್ಟು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಿಲೈ, ರೂರ್ಕಲ ಮತ್ತು ದುರ್ಗಾಪುರಗಳಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ತಯಾರಿಕೆಯೇ ಸಾಲದೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಅಮೆರಿಕದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಾವು ಏರಬೇಕಾದರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨೩೦ ಮಿಲ್ಲಿಯನ್ ಟನ್ನುಗಳಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣವು ತಯಾರಾಗಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೇನೇ ಎಲ್ಲಾ ಆಯುಧ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳ ಕೈಗಾರಿಕೆಗೂ ಸಿಮೆಂಟು, ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೂ ಬೇಕಾದ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಗೃಹ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಗೂ ಸಹ ತಕ್ಕ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳನ್ನೂ ಬೇಕಾದ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲು ತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಇತರ ಖನಿಜಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೂ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ-ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ : ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಉಚಿತವಾದ ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಾಯವಾದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಸೆಕೆಂಡರಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ

ಮಟ್ಟದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಇವುಗಳಲ್ಲೂ ತೀವ್ರವಾದ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಲಿದ್ದೇವೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ - ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಸೇವೆ: ಈ ಮುಖದಲ್ಲೂ ನಾವು ಪ್ರಗತಿಪರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೬೩೦೦ ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೂ ಪ್ರತಿ ೪೩೦೦೦ ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ನರ್ಸೂ, ಪ್ರತಿ ೬೦,೦೦೦ ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಾದರೋ ಪ್ರತಿ ೧೦೦೦ ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೂ ಪ್ರತಿ ೩೦೦ ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ನರ್ಸೂ ಪ್ರತಿ ೬೧೮ ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಮೊದಲು ಹೇಳಿದುದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಜ್ಞಾಪಿಸುವುದಾದರೆ, ಭಾರತವು ಹಳ್ಳಿಗಳ ನಾಡೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಸೇವೆಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗಿನಿಂದ ಭಾರತದ ಆರ್ಥಿಕವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರೈತನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಕಾರ್ಲೈಲ್ ಸಹ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ರೈತನ ವಿಷಯ ಹೀಗೆ ಪ್ರಲಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ:—ಹರಾಜು ಹಾಕಿದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯೂ ಬಲಶಾಲಿಯೂ ಆದ ಕಾರ್ಮಿಕನ ಬೆಲೆ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಷಿಲ್ಲಿಂಗುಗಳಷ್ಟು. ಆದರೆ ಒಂದು ಕುದುರೆಯ ಬೆಲೆ ಅದರ ನೂರರಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ! ಅದೇ ತರವಾದ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಈಗಲೂ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಯತಿರಾಜಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಶ್ರೀಮತಿ ಎ. ಜಾರ್ಜ್‌ರವರು, ಹಳ್ಳಿಗನ ಪರವಾಗಿ ರಸಭಾವಪೂರಿತವಾದ ಒಂದು ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಜನತೆಯ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ–

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಭಾರತೀಯ ಯುವಕನೂ ಭಾರತದ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಹಳ್ಳಿಗರ ಮಧ್ಯೆ ಓಡಾಡಿ, ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳು, ಮನೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕೆಂದೂ ಅಂಥ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹ್ಯೂಬರ್ಟ್ ಶ್ವೈಟ್ಸರ್ ರವರು ಹೇಳಿದ "ಯಾವ ಖರ್ಚೂ ನೋವೂ ಇಲ್ಲದೆ ದೇವರು ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಈ ವರಗಳನ್ನು ಲಘು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಾನು ಕಾಣಬಾರದು. ನೋವಿಲ್ಲದ ಜೀವ ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತಾನು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತನಗೆ ತಾನೇ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯು ಮಿಷನೆರಿಯ ಸೇವೆಯಂಥದ್ದು. ಅದಕ್ಕೆ ದುಡ್ಡು ಬೇಕು, ಆ ದುಡ್ಡನ್ನು ನಾವು ಒದಗಿಸೋಣವೇ ?

ಮಾನವರ ಗುರುವಾದ ನಜರೇತಿನ ಯೇಸುವು ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ದೀನರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಆತನ ಶಿಷ್ಯರಾದ ನಾವೂ ಸಹ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ನ್ಯಾಯಬದ್ಧವಾದ ಮಾತು. ಯೇಸುವು ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆ ಗಲಿಲಾಯದ ರೈತರಿಗೆ ಆತನ ಸೇವೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಎಷ್ಟಿತ್ತೋ : ಅಷ್ಟೇ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಭಾರತೀಯ ರೈತನಿಗೆ ಇಂದು ಇದೆಯೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ನಾನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿರಾಶಾವಾದವಾದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೇ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ವ್ಯವಸಾಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಾಯು

ಮಾರ್ಗಗಳವರೆಗೆ ನಾವು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆಯೆಂದು ನಾವು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ಆಶಾವಾದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳವಿದೆಯೆಂದು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಹಕಾರವು ಜೀವನದ ಮಟ್ಟ ವನ್ನು ಏರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ನಿರುದ್ಯೋಗವನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಗಣ್ಯವಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಭಾರತ-ಅಮೆರಿಕದ ಯೋಜನೆಯು ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ವ್ಯವಸಾಯದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿತು. ಬಾವಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ನೀರಾವರಿ ಯೋಜನೆಗಳು, ಕೃತಕ ಗೊಬ್ಬರದ ತಯಾರಿಕೆ, ವ್ಯವಸಾಯದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಕ್ಕಿನ ಕೈಗಾರಿಕೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಿಂಧ್ರಿ ಗೊಬ್ಬರದ ಕಾರ್ಖಾನೆಯು ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಬೊಂಬಾಯಿ, ಮೈಸೂರು, ರಾಜಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಲಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೩ ಮೈಲಿ ನೀಳವಾದ ಹಿರಕೊಡು ಅಣೆಕಟ್ಟು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ದೀರ್ಘ ವಾದದ್ದು. ಇದನ್ನು ಭಾರತ-ಅಮೆರಿಕನ್ ಸಾಮಾನು ಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ, ನೀರಾವರಿಗಾಗಿಯೂ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಗಾಗಿಯೂ ಕಟ್ಟಲಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರೋತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಕೈಗಾರಿಕೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವು ಹೊರಳಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಾಂತ್ರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವನ್ನು ಪಡೆದು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಹಂಚಿಕೆ,

ಕೈಗಾರಿಕೆಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಲಹೆಯ ಸಮಿತಿಗಳು, ಇವುಗಳು ೧೯೫೪ರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಸರಬರಾಜು, ಬಾವಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ಚಿತ್ತರೆಂಜನ್ ಉಕ್ಕಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದಣ ಕೈಗಾರಿಕೆಯ, ವ್ಯವಸಾಯದ ಉನ್ನತಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ವಿಸ್ತರಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಸಹ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ವೇಗವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

೧೯೫೭ರಲ್ಲಿ ತಯಾರುಮಾಡಿದ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ರೈತರಿಗೆ ಮಣಗಟ್ಟಲೆ ಹಂಚಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕನುಸಾರವಾದ ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ತೋಡಲಾಯಿತು, ಟ್ರಾಕ್ಟರುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಳುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ರಸ್ತೆಗಳ ಮತ್ತು ಬಾವಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವೂ ಸತತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಸಹಕಾರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ರೈತರಿಗೆ ಸಾಲವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಲಿವೆ.

ಕೇಂದ್ರಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಬೋರ್ಡು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ತನ್ನ ಸಮಿತಿಗಳಿಂದಲೂ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರು, ಗ್ರಾಮಸೇವಕರು, ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರು, ಧಾಯಿಗಳು ಇವರುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಅತಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥವಾದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಗ್ರಾಮ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಉತ್ತಮ

ಸುಧಾರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೊರತೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಕುರುಡು ಮಕ್ಕಳು, ಕಿವುಡು ಮೂಗು ಮಕ್ಕಳು, ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಾದವರು, ಮೂರ್ಛಾರೋಗಿಗಳಾದ ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲರಾದ ಮಕ್ಕಳು, ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ಏರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮಹಾರೋಗವೆಂದು ಗಣಿಸಲಾಗಿರುವ ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಕ್ಷಯರೋಗ ಇವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾದವರಿಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗೃಹಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಚಾತುರ್ಯದಿಂದ ಅಡ್ಡದಾರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಸೋದರಿಯರನ್ನು ಸೂಳೆಗಾರಿಕೆಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ತಡೆಯಲು ತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆ ಯಾವ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ನೋಡೋಣ.

ಎರಡನೆಯ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೇಮಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಆಫೀಸರ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಲು ೭೫ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಂಜೂರು ಮಾಡಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಾಣೀವಿಲಾಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಒಂದು ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ನಡಸಲು ಅರ್ಧಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಮಂಜೂರಾಗಿದೆ.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರ

ಗಳನ್ನು ನಡಸಲು ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ೧೭ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ೫೮ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನೂ ತೆರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಮೂರನೆಯ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ೯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ೬೦ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನೂ ತೆರೆಯಲಾಗುವುದು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಡಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ೨೨ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಟ್ಟಗಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ೫೪.೬ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಿದೆ.

ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ೨೫ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂಭಾವನೆಯಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ೧.೨೫ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಮಂಜೂರಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಂಡಿಸಿಗೆ ೧೫ ರೂ. ಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಂಗಸಿಗೆ ೨೫ ರೂ. ಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಖಾಸಗೀ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕೈಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಸಹಾಯವು ಸರಕಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ೭೫ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಂಜೂರುಮಾಡಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಿಲ್ಲೆಗೂ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ

ಸಮಿತಿಯು ಇದೆ. ಇವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ೧.೯೦ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಾಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ಚಲಿಸುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳು ದೇಶದ ಆದ್ಯಂತ ಸಂಚಾರಮಾಡಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ೫.೬೦ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿಟ್ಟಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ಮೂರನೆಯ ಪಂಚ ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ೯೦.೩೫ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಂಜೂರು ಮಾಡಿದೆ.

ಸರಕಾರವು ಇಷ್ಟೂ ಮಾಡಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಕ್ರಮ ಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಧುನಿಕವಾದವುಗಳನ್ನೂ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಖಾಸಗೀ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಕಾರವು ನಮಗೆ ನೀಡಿರುವಾಗ, ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸೋದರಿಯರು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರೆಂದು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಈ ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ಹೊತ್ತಿಗೆಯು ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹರಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಸಹಾಯಮಾಡಿದರೆ ನಾನು ಕೃತಾರ್ಥಳೇ ಸರಿ.

ವಂಕಿ (Loop): ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ವಂಕಿ ಬಹು ಜನರಿಗೆ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನೋವಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾವೇಶಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದಾಗ ವಂಕಿಯನ್ನು ಸುಲಭ ವಾಗಿ, ನೋವಾಗದಂತೆ ತೆಗೆದುಬಿಡಬಹುದು. ವಂಕಿಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾನವ ಜೀವಸ್ನಾಯುಗಳೊಡನೆ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗದಿಂದ ಗಾಸಿಯಾದ ಅಥವಾ ಆಕಸ್ಮಿಕಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಲು ಅನೇಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಫಲಕಾರಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಡಾಣು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ಬೆಳೆಯುವುದೋ, ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಂಕಿ ನಿಂತು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಂಕಿಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ೨-೩ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನಿಯತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಜೋ ಸ್ರಾವಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ಗರ್ಭಾಶಯವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ವಂಕಿಯ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ ಇದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಂಕಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಜನಕ್ಕೆ ಈ ತೊಂದರೆಯೂ ಸಹ ಇರು ವುದಿಲ್ಲ.

ಆಗಾಗ ರಜೋಸ್ರಾವದಿಂದ ನರಳುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ವಂಕಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ರಜೋಸ್ರಾವ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಗರ್ಭಾಶಯವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚೀಲ. ಈ ಚೀಲವನ್ನು ಹೊಕ್ಕ ವಂಕಿ ಬಹು ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಒಂದೆರಡು ಕಡೆ ವಿಫಲತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಆಕಾರ, ವಿಕಾರವು ಬಹುಶಃ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಹೆಂಗಸರು ಅದಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಬರಲಿ ಅದನ್ನು ವಂಕಿಗೆ ಆರೋಪಿಸಿಬಿಡಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಇತರ ಅಂಗಗಳೊಡನೆ ಇವು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವ ವ್ಯಥೆ ಹಾಗೂ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಂಗಸರು ನಖಶಿಖಾಂತವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿವೇಕ ಯಾವುದೆಂದರೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ವಂಕಿಯನ್ನು ದೂರದೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಕೇಳುವುದು. ೫೦ ವರುಷಗಳಿಂದ ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಜನ ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಸಾಂಗೋಪಾಂಗವಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಯಾವ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೂ ಎಡೆಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ಮೊದಮೊದಲಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಹೆಂಗಸು ವಂಕಿಯನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಂಕಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಳಚಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಅದು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಆದರೆ

ನೂರರಲ್ಲಿ ಎಂಭತ್ತು ಜನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದಿರುವಂತೆ ವಂಕಿ ಸರಿಹೋದರೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭೋಪಾಯ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

ಮಾತ್ರೆಗಳು : (ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ನುಂಗುಮಾತ್ರೆ) ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ರಜೋದರ್ಶನ ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ಏಳು ದಿನಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಾಲವನ್ನುಳಿದು ೨೧ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಲಾಗುವ ನುಂಗುಮಾತ್ರೆಗಳು, ರುಧಿರೋದ್ದೀಪಿತ ಬಸುರಿ ನಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡು ತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಫಲೋತ್ಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಜೋದರ್ಶನದ ಐದನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದಾದಮೇಲೆ ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗು ವುದು. ಮತ್ತೆ ಎಂಟನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಮುಂದಿನ ೨೧ ದಿನ ಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಇದೇ ಕ್ರಮ ವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಆ ರಾತ್ರಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ ಮುಂದಿನ ರಜೋ

ದರ್ಶನದವರೆಗೆ ಬೇರೆಯ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ನುಂಗುಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಗಧಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅವು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಪಾಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಶಬ್ದ ಕೋಶ

ಅ

ಅತಿಯಾದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು	—Overlactation
ಅತಿಸಾರ	—Diarrhœa
ಅತಿಸಾರಕ್ಷಯ	—Tubercular Diarrhœa
ಅರಕ್ತತೆ	—Anæmia
ಅಂಡಾಣು	—Ovum
ಅಂತ್ರವೃದ್ಧಿ	—Appendicitis

ಆ

ಆಮಶಂಕೆ	—Dysentery
ಆವೇಗ	—Spasms
ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ	—Dietary

ಇ

ಇಸಬು	—Eczema

ಉ

ಉಪದಂಶ	—Syphilis
ಉಪಸ್ಥಾಶಯದ ಅಸ್ಥಿ	—Pelvic Bone
ಉಪಸ್ಥಾಶಯ	—Pelvis
ಉಪಸ್ಥಾಶಯದ ನಾಳ	—Pelvic canal
ಊರುಸ್ತಂಭ	—Whiteleg

ಎ

ಎದೆಗೂಡು	—Thorax
ಎದೆಹಾಲು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು	—Weaning
ಎನಿಮಾ ಡಬ್ಬ	—Enema can

ಔ

ಔಷಧಿ —Medication

ಕ

ಕಟ್ಟುಗಳು —Ligatures
ಕರುಳು —Bowels
ಕರುಳುಗಳ ಚಲನೆ —Peristalsis
ಕಸ —Placenta
ಕಾಮಾಲೆ —Jaundice
ಕಾಲುಬಾವು —Oedema of feet
ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ —Apdomen
ಕೋವೆ —Scurvy
ಕಂಠರೋಹಿಣಿ —Tonsils
ಕಂಠಶಾಲೂಕ —Septic Tonsils
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ —Calcium
ಕ್ಷಯ —Tuberculosis
ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು —Disinfectants
ಕ್ಷೀಣಗತಿಗೆ ಇಳಿದ ಸರಾಸರಿ ಗುರುತು —Ratio Stigmata of Degeneration

ಗ

ಗರ್ಭ —Fœtus
ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಂತಸಂಕೋಚನ —Involution of the womb
ಗರ್ಭಕೋಶ ತಲೆಕೆಳಗಾಗುವುದು — Retroversion of the womb
ಗರ್ಭಕೋಶ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವುದು —Decent of the womb

ಗರ್ಭವಿಘಾತಕ ವಿಷಾಣು —Toxemia of Pregnancy
ಗರ್ಭದ ವಕ್ರಗತಿ —Malposition of the womb
ಗರ್ಭದ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ —Displacement of the womb
ಗರ್ಭದ ಹೃದಯಸ್ಪಂದನ ಸೂಚೀಯಂತ್ರ —Fœtal heart stethoscope
ಗರ್ಭಸ್ರಾವ —Abortion
ಗರ್ಭಾಶಯ —Uterus
ಗಾಡಿಕಾರದ ದ್ರಾವಣ —Silver nitrate solution
ಗುಲ್ಮ —Spleen
ಗೂರ್ಲು —Bronchitis
ಗಂಧಕದ ಮುಲಾಮು —Sulpher Ointment

ಚ

ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಷಯ —Tuberculosis of glands
ಚಳಿ —Chills
ಚರ್ಮರೋಗ —Dermatitis

ಜ

ಜನನನಾಳ —Birth canal
ಜಲೋದರ —Acitics
ಜೋಡಣೆ —Tonus

ಡ

ಡುಬ್ಬುಹೊಟ್ಟೆ —Pot Belly
ಡೆಟ್ಟಾಲ್ —Dettal

ದ

ದಡಾರ —Measles
ದವಡೆಹಲ್ಲು —Premolars
ದಾದಿ —Ayah
ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ —Cinnamon
ದೀರ್ಘವ್ಯಾಧಿ —Chronic ailment
ದಂತವೇಷ್ಟ —Pyorrhœa

ಧ

ಧನುರ್ವಾತ —Eclampsia

ನ

ನವೆಯುವ ರೋಗ —Marasmas
ನಾಡಿ —Pulse
ನಾಸಾಂಶ —Nasal part of Pharynx
ನಿದಾನ —Diagnosis
ನೀರುಬೆರಕೆ —Dilution
ನೆಗಡಿ —Cold, catarrh
ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತನೆ ಭಾಗ —Fontanelle
ನೈರ್ಮಲ್ಯ —Sanitation
ನಂಜು —Sepsis
ನಂಜುಜ್ವರ —Septic Fever

ಪ

ಪಕ್ಷಿರೋಗ —Rickets
ಪರೋಪಜೀವಿ —Parasite
ಪಿಚಕಾರಿ —Douche
ಪಿತ್ತಕೋಶ —Liver
ಪಿಷ್ಟ —Starch

ಪಾಂಡುರೋಗ	—Anæmia
ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	—First aid
ಪ್ರಥಮಸ್ತನ್ಯ (ಮೊದಲು ಬಂದ ಎದೆಹಾಲು)	—Collustrum
ಪ್ರಸವ ಗೃಹ	—Maternity Home
ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ	—Ante Natal Clinics
ಪ್ರಸವಾನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆ	—Post Natal Clinics
ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯುವುದು	—Excoriation of Buttock
ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು	—Induration of Buttock

ಬ

ಬಡವರ ಗಲ್ಲಿ	—Slum
ಬತ್ತಿ	—Swab
ಬಾಚಿಹಲ್ಲು	—Incissors
ಬಯುಕೆಯ ರೋಗ	—Morning Sickness
ಬಾಲಗ್ರಹ	—Convulsions
ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಂದೊಗಲು	—Phymosis
ಬಿಸಿಲು ಸ್ನಾನದ ಮಂದಿರ	—Solaria
ಬೇನೆ	—Labour
ಬೊಕ್ಕೆ	—Vesicles
ಬೊಜ್ಜು	—Obesity
ಬಂಜೆತನ	—Sterility

ಮ

ಮಕ್ಕಳ ವಾರ	—Baby Week
ಮಕ್ಕಳ ವಾಂತಿಭೇದಿ	—Cholera Infantam

ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿ	—Baby's cord
ಮಲಕೋಶ	—Rectum
ಮಲಬದ್ಧತೆ	—Constipation
ಮಷ್ಟು	—Meconium
ಮುಲಾಮು	—Ointment
ಮೂತ್ರಕೋಶ	—Bladder
ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ	—Kidneys
ಮೂತ್ರನಾಳ	—Urinary canal
ಮೇದಸ್ಸು	—Fat
ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕಣ	—Fat globules
ಮೇದೋಧಾತು	—Albumin
ಮೇಹರೋಗ	—Venereal disease
ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟು	—Nipples
ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ವ್ಯೂಹ	—Muscular system

ಯ

ಯಕೃತ್	—Liver
ಯಕೃತ್ ಪ್ಲೀಹೋದರ	—Infantile cirrhosis
ಯಕೃತ್ ವೃದ್ಧಿ	—Enlargement of Liver
ಯೋನಿಕಂದ	—Pelvic cellulitis

ರ

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ	—Blood Pressure
ರಕ್ತದಗಡ್ಡೆ	—Oederma
ರಕ್ತಸ್ರಾವ	—Hæmorrhage
ರಕ್ತಸಂಚಲನವ್ಯೂಹ	—Circulatory system
ರೇಷ್ಮೆ ಖಾಯಿಲೆ	—Pneumonia
ರೋಗನಿವಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	—Prophilactic treatment

ಲ

ಲಾಲಾಮೇಹ —Albuminuria
ಲಸಿಕಾ ಅಂಗಾಂಶ —Lymphoid Tissue
ಲೇಹ್ಯಗಳು —Legyams
ಲೈಸ್ಟಾಲ್ —Lysol
ಲೋಮನಾಳಗಳು —Capillaries
ಲೋಳೆಗೂಡಿದ ನಯಚರ್ಮ —Mucous Membrane

ವ

ವಿಷಮಾಹಾರ —Ill-balanced diet
ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ —Typhoid
ವಿಷಾಣುಗಳು —Toxins
ವ್ರಣ —Abscess

ಶ

ಶಿಡುಬು —Small Pox
ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆ —Child Welfare
ಶುಕ್ಲದೋಷ —Gonorrhœa
ಶುಕ್ಲದೋಷದ ನೇತ್ರರೋಗ —Gonorrhœal Opthalmia
ಶೋಭೆ —Dropsy

ಸ

ಸಚಿತ್ರೋಪನ್ಯಾಸ —Lantern Lectures
ಸಸಾರಜನಕ —Protein
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣಾಲಯ —Creeche
ಸುಖಪ್ರಸವ —Safe confinement

ಸುನ್ನತಿ	—Circumcission
ಸೂಲಗಿತ್ತಿ	—Midwife
ಸೂತಿಕಾಸ್ರಾವ	—Lochia
ಸೆಟೆರೋಗ	—Tetanus
ಸೋಂಕು	—Infection
ಸಂಕುಚಿತ ಉಪಸ್ಥಾಶಯ	—Contracted Pelvis

ಹ

ಹರಡಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು	—Dilated veins
ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಜ್ವರ	—Teething fever
ಹೆಕ್ಕಳಿಕೆ	—Scab
ಹೆರಿಗೆ	—Maternity
ಹೊಲಿಗೆ	—Sutures

WO 4242—MUPM—3000—9-10-1967